
Num. 354
gourmand
+ de 65 recettes, 15 jours de menus
gourmand
Inspiration Cuisine
avec Cyril Lignac
Farcie, en mille-feuille, en tourte...
LA POMME DE TERRE
En plat unique
Gingembre, ortie...
LES SECRETS DES SUPERALIMENTS
WEEK-END
On se régale de ravioles
PRATIQUE
Bien choisir ses poêles et casseroles
LA POMME DE TERRE EN PLAT UNIQUE !
Exotique, acidulée, sucrée-salée
7 SALADES DE FRUITS QUI CHANGENT
LE BROCOLI, en tagliatelles, purée ou gratin
On l'aime enfin !
Du 14 au 27 septembre 2016
Du 14/09 au 27/09/16 · n°354 · 2,95 €
3 264420 110085
BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €
Num. 354



Morgane Leclercq, rédactrice en chef

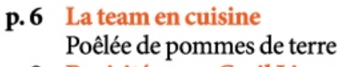
Le consommateur prend le pouvoir

À l'heure où la mobilisation des producteurs prend de l'ampleur pour **une revalorisation du prix d'achat du lait,** une nouvelle marque va faire son entrée dans les rayons. Son nom : **C'est qui le patron ? – La marque du consommateur.**
Une promesse forte et limpide : c'est le consommateur qui décide du cahier des charges. Lait d'origine française, bêtes en pâturage, rémunération du producteur…, il voit l'ensemble de la chaîne de production.
Le fil conducteur ? Que chacun s'y retrouve ! Le consommateur sait ce qu'il achète et le producteur a un revenu qui lui permet de vivre de sa production.
Le consommateur est déjà mis à contribution puisque la marque a lancé une consultation en ligne pour cerner les demandes et ainsi définir ce fameux cahier des charges.
Son fondateur, Nicolas Chabanne, n'en est pas à son coup d'essai puisque c'est lui déjà qui a créé le **collectif des Gueules cassées :** des légumes hors normes (trop gros, trop petits, trop biscornus…) mais consommables.
Une **bonne nouvelle** pour ceux qui aiment savoir ce qu'ils achètent et qui sont prêts à payer un peu plus cher pour des **produits plus éthiques.**

Bonne lecture.

sommaire

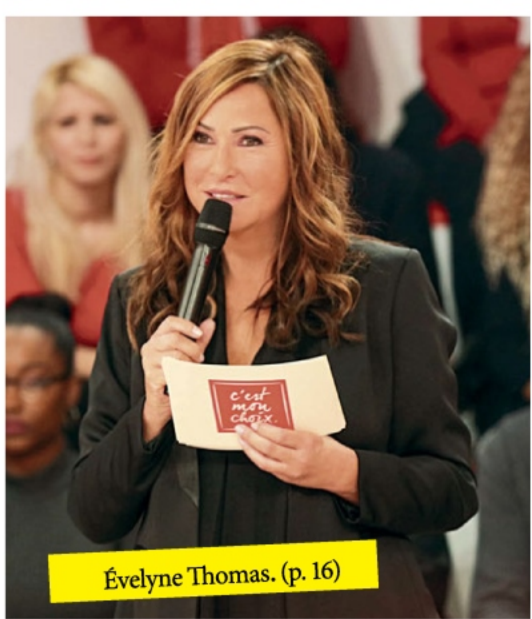

La pomme de terre en plat unique (p. 18)




Détournement de bouteilles (p. 84)

Le dossier de couverture


Star du marché : La bintje (p. 20)



Évelyne Thomas. (p. 16)

Le défi

Allons-y

Les 15 jours de menus

Bon et sain

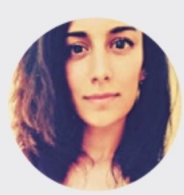

Les secrets des superaliments (p. 62)


Poêles et casseroles, tout pour faire le meilleur choix (p. 88)

« Avez-vous déjà mangé des ravioles ? » Les réponses de la team



Manue, rédactrice en chef adjointe
Oui, toujours faites maison aux légumes et fromage. Je les prépare à l'aide d'un gros emporte-pièce dentelé. J'aimerais un jour en goûter dans un bon restaurant !



Sara, en stage
Plusieurs fois, j'ai de la famille à Romans, j'ai donc eu la chance d'en manger des très bonnes au fromage. Je ne me suis pas encore risquée à les faire moi-même.



Heydi, maquettiste
Je n'en mange pas souvent. J'en ai goûté une fois en gratin avec une couche de ravioles au fromage, une couche de saumon et ainsi de suite. C'était délicieux !



Dany, directrice de la rédaction
J'en ai déjà mangé au restaurant, farcies au foie gras. Mais, quant à les faire maison, c'est mon fils qui s'en charge en version asiatique. C'est très bon et ça change !

Erratum
Dans le Gourmand 352, nous avons malencontreusement écrit « Lons-le-Saulieu » au lieu de « Lons-le-Saunier ». Nous présentons nos excuses (et nous allons davantage bûcher notre géographie !)

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

https://www.facebook.com/gourmandmag
https://twitter.com/gourmand_mag
https://www.pinterest.com/gourmandmag/
http://instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

Au menu : des pommes de terre aux saveurs du Sud-Ouest

Des pommes de terre sautées, des tomates gorgées de soleil et la chaleur du chorizo. Voici une recette idéale pour savourer les derniers plaisirs de l'été ! La rédac se régale avec ce plat complet.

La team gourmand

Morgane et Fanny s'attellent dans la bonne humeur à la découpe des légumes. On se partage les tâches pour aller plus vite.



Chorizo, œuf, poivron, tomate, oignon, pommes de terre et ail avec un soupçon d'huile d'olive, tous les ingrédients sont prêts. Ne reste plus qu'à cuisiner !

Après avoir coupé les pommes de terre et les tomates, on s'attelle au poivron. On découpe le chapeau d'un seul tour de main et toutes les graines s'en vont.

Plus que l'œuf à ajouter. On y va délicatement pour ne pas casser le jaune. Le blanc va cuire tandis que le jaune, lui, va rester bien coulant.



ŒUF ET POMME DE TERRE À LA BASQUAISE

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 45 min

• 100 g de chorizo doux • 6 pommes de terre à chair ferme • 4 tomates • 2 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 1 oignon rouge • 4 œufs • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Coupez les pommes de terre en quartiers. Pelez 1 gousse d'ail. Dans une poêle chaude, faites revenir les pommes de terre dans l'huile d'olive à feu vif et ajoutez la gousse d'ail entière.

2. Remuez les pommes de terre de temps en temps afin d'en colorer toutes les faces. Faites cuire 30 minutes à feu moyen.

3. Pelez l'oignon. Épépinez les poivrons. Émincez les poivrons et l'oignon, et découpez les tomates en quartiers. Hachez l'ail et ajoutez le tout dans une casserole. Faites mijoter une dizaine de minutes. Ajoutez le mélange tomates, poivrons, oignons aux pommes de terre.

4. Disposez la préparation dans 4 caquelons individuels allant au four en formant un creux au centre. Coupez le chorizo en dés et parsemez-les sur les plats.

5. Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Cassez 1 œuf au milieu de chaque préparation. Salez, poivrez et enfournez pour 10 minutes. Servez lorsque le blanc est bien ferme.

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Pommes de terre sautées aux oignons, champignons et œufs

Pour 6 personnes Préparation 30 min Cuisson 25 min

• 1,2 kg de pommes de terre • 600 g de champignons de Paris • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil plat • 6 œufs • 75 g de beurre (ou de graisse de canard) • Sel et poivre du moulin

1. Épluchez, lavez, séchez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles épaisses. Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Rincez, séchez et ciselez le persil.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Jetez-y les pommes de terre. Salez et faites-les dorer pendant 8 minutes environ. Ajoutez les oignons et l'ail. Laissez cuire 3 minutes. Mettez les champignons. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié du persil. Laissez cuire 10 minutes, en remuant régulièrement.
3. Cassez les œufs dans une poêle beurrée et faites-les cuire au plat, jusqu'à ce que le blanc soit bien pris. Ajoutez-les sur les pommes de terre aux champignons. Salez et poivrez. Parsemez du persil restant et servez.



Je mets les pommes de terre et les champignons cuits dans un plat, je casse les œufs, bio ou fermiers, dessus et j'enfourne pour 10 minutes à 180 °C (th. 6). Je saupoudre de persil haché au dernier moment.

Les coups de cœur de Arnaud Lallement

Triplement étoilé à l'Assiette champenoise, dans la périphérie rémoise, l'ambassadeur de la Champagne en France nous livre ses secrets de dégustation. Et ça pétille! *Par Henri Yadan*

Sa région

« Je suis un fils de restaurateur champenois. Je vis champagne avec 30 000 bouteilles en cave, je parle champagne, et tous mes plats s'accommodent avec du champagne. »

Sa devise: «Mangez vrai»

« C'est d'abord consommer des produits saisonniers, et ne pas acheter des cerises en décembre, même celles du Chili qui font vivre toute une population. »

Son parcours

Après avoir rejoint son père en cuisine, dès 1997, Arnaud commence ses études à l'école hôtelière de Strasbourg puis travaille chez Roger Vergé, Michel Guérard et Alain Chapel. À 26 ans, il obtient sa première étoile en 2001, sa deuxième en 2005 et sa troisième en 2014. Il est membre de l'association des Grandes Tables du Monde.

Ses conseils de sommelier

« Démarrer sur un blanc de blanc 100 % chardonnay pour ne pas se casser le palais, continuer avec les bulles plus vineuses d'un petit vigneron et finir en apothéose en compagnie d'un champagne rosé peu dosé en sucre. »

Il en a marre

« Du "French bashing", et de ceux qui râlent tout le temps. »

SON USTENSILE

« Une râpe microplane pour faire des zestes d'orange et de légumes. »

ON LIKE *ou pas ?*

Septembre se révèle plein de surprises! Entre découvertes et événement culinaires, la rédac vous dévoile les dernières tendances qui vont vous appâter, on en est sûr... *Par Fanny Rigal*



Seconde vie

De la bouteille au verre, il n'y a qu'un pas : celui d'Émeric et Gauthier, amateurs de bons vins et fraîchement diplômés de management. Recycler les bonnes bouteilles en verre design pour enchanter les tables, c'est la bonne idée qu'ils ont eue. Les bouteilles sont collectées en baie de Somme puis tronçonnées, taillées, chanfreinées et polies artisanalement. Résultat : des verres uniques et originaux. Q de Bouteille, verres disponibles en concept store et sur le site, 9 € l'unité, 49,90 € les 6.



Destination Singapour

Le célèbre Guide Michelin a reconnu la ville comme étant une destination culinaire avec 140 adresses dont 29 étoilés. Le seul restaurant à avoir obtenu trois étoiles est celui du chef français Joël Robuchon. Mais la plus grande surprise est la présence de deux restaurants de rue, les étoilés les moins chers du monde ! Le Hong Kong Soya Sauce Chicken Rice & Noodle et le Hill Street Tai Hwa Pork Noodle proposent des menus à des prix très abordables. Dans le premier, un plat de riz au poulet vaut 2 $, et dans le second on déguste des nouilles au bœuf pour 4 $. De quoi se faire plaisir sans se ruiner !





Manger comme à Poudlard

2016 marque le retour sur grand écran de la suite des aventures d'Harry Potter. Pour l'occasion, les sorciers vous dévoilent leurs célèbres bonbons. Les Jelly Belly de Bertie Crochue, ce sont des petits bonbons en forme de haricots. Chaque boîte renferme 20 saveurs, des classiques aux plus surprenantes ! À chaque couleur son parfum avec la pomme, la cannelle ou la myrtille mais aussi, pour les moins chanceux, vomi, saucisse ou ver de terre. Moldus, vous voilà prêts à devenir des apprentis sorciers. Préparez-vous à jouer de mauvais tours ! Disponible en GMS.

Tous au restaurant

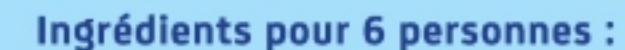


Du 19 septembre au 2 octobre 2016, vous aurez quinze jours pour déguster la cuisine des tables étoilées, des bistrots contemporains de jeunes chefs talentueux ou encore des brasseries et autres cuisines du terroir. Pour l'occasion, le restaurateur compose un menu spécial et en fixe le prix. Pour un menu acheté, celui de l'accompagnant, identique, est gratuit. Cette année, petite nouveauté avec l'opération « fromage compris » destinée à valoriser la richesse des fromages français. Pensez à réserver dès le 12 septembre pour partager, échanger et vivre une expérience gastronomique à deux.

Traditionnel, tendance ou exotique, choisissez votre style avec l'Agneau St George !

Curry d'Agneau St George de Ceylan



Ingrédients pour 6 personnes :

- **1 kg d'épaule d'Agneau St George désossée**
- **1 oignon**
- **½ bouquet de coriandre fraîche hachée**
- **1 boîte de tomates concassées (400 g)**
- **25 cl de lait de coco**
- **100 g de noix de cajou ou d'amandes grillées**
- **2 c. à soupe rases de curry**
- **1 cube de bouillon de viande dégraissé**
- **1 c. à café de sucre roux**
- **1 noix de beurre**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **Sel et poivre du moulin**

Préparation & Cuisson : 1 heure

Chauffer une cocotte avec l'huile et faire blondir l'oignon haché à feu très doux.

Pendant ce temps :

Couper l'épaule d'agneau en cubes si le boucher ne l'a pas déjà fait.

Chauffer une grande poêle avec le beurre, colorer rapidement les cubes d'agneau à feu vif, les saler et les poivrer, les réserver.

Verser 20 cl d'eau dans la poêle et bien gratter les sucs de cuisson de l'agneau.

Saupoudrer les oignons de curry, mélanger 2 minutes, ajouter le sucre, les cubes d'agneau, les tomates, le jus de la poêle et le bouillon cube émietté, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu très doux, en mélangeant de temps en temps. Ajouter le lait de coco et poursuivre la cuisson 30 minutes à découvert, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir le curry d'agneau bien chaud, saupoudré de coriandre et de noix de cajou ou d'amandes grossièrement hachées et accompagné d'un riz basmati et/ou de pain naan.





+ d'idées gourmandes sur :
www.ilovemeat.fr



Création Erigone



On parraine les abeilles

Un Toit pour les abeilles propose de parrainer des ruches et de participer à la sauvegarde de ces insectes pour lutter contre la disparition de l'espèce. Le parrainage s'adresse aux particuliers comme aux entreprises pour que chaque personne se sentant concernée puisse participer en aidant à la création d'une nouvelle ruche. Un site Internet dédié permet de suivre ses abeilles et, grâce à cette action, le parrain reçoit des pots de miel personnalisés. À partir de 8 euros par mois, vous parrainez 4 000 abeilles. À retrouver dans le carnet d'adresses p. 98.





La planète vit à crédit

Les humains ont mis cette année moins de huit mois pour consommer tout ce que la Terre peut produire en un an. Conséquence, nous n'avons plus aucune réserve et il faudrait que l'on ne consomme plus rien, ni eau, ni légume ou viande et que nous n'émettions plus de gaz à effets de serre jusqu'au 31 décembre ! C'est une catastrophe autant sur le plan environnemental qu'économique. Pour les causes, on parle en premier des émissions de gaz et des transports. Mais ce n'est pas tout ! L'élevage, la déforestation ainsi que la pêche arrivent tout juste derrière…

Repéré sur la Toile

Lunch box à la mode japonaise

C'est la rentrée et on en profite pour redécouvrir ces petites boîtes gourmandes venues du pays du Soleil-Levant. On raffole des nouilles sautées, des légumes marinés et de poisson cru. Avec Wappa de Gohann, on savoure des photos alléchantes et on prend des idées pour des futures recettes et la décoration. Au programme, des bentos aux mille et une couleurs avec des ingrédients riches en goût et sains.
Instagram.com/wappadegohann



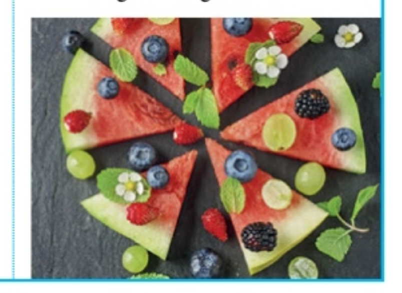


Bistro de Jenna

Avec ce blog, partez à la découverte de l'univers culinaire d'une jeune maman franco-polonaise. En le créant, en 2013, Jenna souhaitait regrouper ses recettes et ses expériences sur une même plateforme afin de partager sa passion et de laisser un héritage culinaire à ses deux enfants. Passionnée de photographie, elle s'inspire de son enfance et de ses origines polonaises pour créer des recettes originales et pleines de saveurs, et les mettre ensuite en scène. Fan du sud de la France, ses plats se colorent de lavande, de citron et de soleil. Un blog à suivre !

Waterzza: la nouveauté gourmande

Vous avez toujours rêvé de déguster une pizza sans culpabiliser ? Désormais, c'est possible grâce à la « waterzza » : un snack diététique à mi-chemin entre la pastèque (*watermelon* en anglais) et la pizza. Light et originale, elle permet de savourer un plat convivial sans craindre les calories. La pastèque remplace la pâte à pizza et on décline les recettes à l'infini. Sucré ou salé, les possibilités sont multiples : miel, yaourt, confiture, coulis de fruits, pépites de chocolat, noix de pécan, feta, mozzarella, basilic, oignon rouge, olives…



On se dit tout

Astuces, recettes, coaching… Vite, je me connecte à **www.gourmand.viepratique.fr**

On vous a demandé sur  

Quelles sont vos recettes préférées à base de pomme de terre ?

Ysabelle C. « Gratin dauphinois, à la sarladaise, purée, pommes paillasson... On adore la patate sous toutes ses formes ! »

Séverine HP. « Une purée avec morceaux, un peu de beurre frais, fleur de sel, et c'est le paradis... »

Diane-Karell S. « Les pommes tapées, cuites avec un peu de graisse d'oie, du sel de Guérande, du poivre noir concassé et quelques branches de thym frais. »

Fanny R. « Une tourte pomme de terre-comté-bacon ou jambon-crème fraîche. »

Philippe V. « Les frites ! »

Élodie E. « Les tofailles ! Vive les Vosges ! »

Aiche R. « Une pomme de terre creusée farcie de champignons de Paris coupés en morceaux, avec crème liquide légère et noix de muscade, et gratinée au parmesan. »

Et vous ?



Des questions ? Gourmand répond

Cindy « Peut-on mettre le gâteau mascarpone et chocolat au réfrigérateur ? »
Bonjour ! Oui, bien entendu, vous pouvez le conserver au réfrigérateur. Mais pensez à le protéger des odeurs, utilisez un Tupper ou recouvrez-le avec du film alimentaire. Sortez-le 15 minutes avant de le déguster.

Andi « Bonjour. Pour les financiers de Cyril Lignac, faut-il battre les blancs d'œufs en neige ferme ou faut-il juste les fouetter en mousse (liquide) ?»
Bonjour ! Non, vous n'avez pas besoin de les monter en neige ferme. Quelques coups de fouet énergiques suffiront (pendant 1 à 2 minutes). Ils doivent mousser mais rester liquides.

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux
https://www.facebook.com/gourmandmag
https://twitter.com/gourmand_mag
http://instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine et #gourmandmagazine**



Cheesecake aux mûres du jardin en verrine
@cookingnco
18/08/16 53 ♥ 4

#gourmandmagazine #igfood #foodies #foodgasm



Tarte du Sud: tomate, aubergine, courgette
@cook.in.progress
13/08/16 17 ♥ 0

#tarte #soleil #healthyfood #gourmandmagazine



Cookies aux pépites de chocolat
@marineblv.dcls
16/08/16 21 ♥ 3

#gourmandmagazine formycoworkers #cookies #chocolat

ÉVELYNE THOMAS

«J'aime bien improviser en cuisine.»

De retour sur le petit écran, Évelyne Thomas présente chaque jour à 11h30, sur la chaîne de la TNT Chérie 25, son émission fétiche «C'est mon choix». Elle est aussi devenue l'ambassadrice de l'Omnicuiseur Vitalité. *Par Nicole Réal*

Comment avez-vous perdu 25 kilos ?

Ce n'est pas très compliqué. Il suffit d'une hygiène alimentaire importante combinée à une activité physique. Ce n'est pas très rigolo mais pour retrouver une jolie silhouette, c'est indispensable. Pour gérer le stress, je pratique aussi la méditation.

Que vous apporte la méditation ?

Elle me permet de prendre le temps de me poser les bonnes questions. Dans une vie au rythme accéléré, cette pause vous apprend à comprendre que, si vous savez patienter, tout finit par arriver.

En cas de baisse de moral, êtes-vous du genre à plonger dans la nourriture ?

Non. Ce n'est pas facile mais avec une bonne hygiène alimentaire on peut arriver à surmonter les troubles alimentaires compulsifs de la nuit qui expriment certaines de nos angoisses.

Avez-vous banni certains aliments ?

J'adore les frites, la charcuterie, la mayonnaise, les fromages. J'en mange encore mais avec modération. J'ai aussi appris à privilégier avant tout la qualité. Je préfère déguster, une seule fois par mois, un très bon fromage qui sera un vrai régal.

Avez-vous inculqué à votre fille de 14 ans cette envie de manger sainement ?

Ma fille n'a jamais mangé de petits pots. Dès son plus jeune âge, j'ai toujours cuisiné ses aliments dans un Délicook, ce qui était très rapide et très sain. Aujourd'hui, elle adore cuisiner et, comme l'appareil l'amusait, elle a inauguré l'Omnicuiseur.

Cuisinez-vous ensemble ?

Non, dans la cuisine, c'est elle ou moi mais jamais ensemble. Pour une ado, elle se défend très bien. De mon côté, je ne suis pas trop mauvaise mais j'aime bien cuisiner en improvisant un plat avec les ingrédients déjà dans le frigo. On prépare le repas à tour de rôle avant de comparer nos recettes.

Pourquoi êtes-vous devenue ambassadrice de l'Omnicuiseur Vitalité ?

Ce coup de cœur correspond à l'époque où je suivais un régime. Je cherchais une alimentation équilibrée et goûteuse. On m'a proposé de tester cet appareil et je l'ai trouvé révolutionnaire.



L'animatrice de l'émission « C'est mon choix » a réussi à perdre 25 kilos en changeant son alimentation. Évelyne Thomas s'est également essayée à la méditation.

Quels sont les avantages de ce mode de cuisson ?

D'abord c'est facile. Durant les vacances, la préparation se limitait à mélanger les légumes du potager que mes amis me donnaient, d'y ajouter du poulet ou du poisson et le tout mijotait pendant 40 minutes. Sans sel, ni huile, la cuisson vapeur conserve le goût originel des aliments. C'est formidable.

Vos plats ont-ils une marque de fabrique ?

Oui, sur mon balcon, je cultive ma ciboulette, mon persil, mon estragon et ma sarriette. Dans mes plats, à ces herbes j'adore y ajouter des épices, le tout aboutit à une cuisine pas très compliquée mais dont le goût vous change de l'ordinaire.

Avez-vous une spécialité culinaire ?

Mon père était ingénieur en sidérurgie et nous avons longtemps vécu en Algérie. J'en ai gardé le goût des tajines qui est devenu ma grande spécialité. J'adore les plats qui mijotent, c'est le cas du tajine qui est aussi un mélange sucré et salé.

La pomme de terre dans tous ses états

AU CŒUR DE L'ASSIETTE

C'est elle qui conquiert tous les cœurs ! La pomme de terre, on la mange tout le temps et avec tout. Elle accompagne souvent la viande ou le poisson, mais elle se révèle également délicieuse quand elle est servie en plat complet et gourmand. Préparée avec du fromage, des oignons et du lard, on ne peut que fondre de plaisir. On déguste des roestis croustillants qui vont plaire à toute la famille. À retrouver p. 21.



POUR LES ENFANTS

La pomme de terre se revisite à toutes les sauces. En mille-feuilles, en frites et, ici, en gaufres, elle est fondante et s'accompagne de tranches de saumon et de concombre. Un régal. À retrouver p.33.



ET AUSSI

Des recettes surprenantes qui vont en étonner plus d'un, comme ce joli nid de pommes paille (p.26) ou encore des brochettes au chorizo et basilic (p.27).



Pommes de terre en deux façons

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 40 min

- 250 g de lardons fumés
- 250 g de lardons de saumon fumé
- 4 grosses pommes de terre
- 1 c. à soupe d'aneth ciselé
- 50 cl de crème liquide
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre

1. Plongez les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée, sans les peler, pour 20 minutes environ. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Découpez le haut de chaque pomme de terre. Creusez-les en laissant 0,5 cm de chair à l'intérieur de la peau. Mettez la chair des pommes de terre dans un saladier, poivrez et réduisez-la en purée grossière à l'aide d'une fourchette. Divisez la purée en deux et répartissez-la dans deux bols. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5).
3. Faites revenir les lardons à la poêle puis ajoutez-les dans une moitié de purée. Ajoutez 20 cl de crème liquide et mélangez bien le tout. Mêlez les lardons de saumon et l'aneth, puis incorporez-les à la deuxième moitié de purée avec 20 cl de crème liquide.
4. Garnissez les pommes de terre avec les farces. Avant de les enfourner, rajoutez le fromage râpé sur celles aux lardons, et un peu de crème sur chaque pomme de terre pour les rendre plus moelleuses.
5. Laissez cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et soit bien doré. Servez chaud avec une salade verte.



Terrine de pomme de terre

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 2 h
Réfrigération 12 h

- 150 g de poitrine fumée
- 600 g de pommes de terre
- 1 camembert
- Quelques feuilles d'origan frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
2. Épluchez, lavez, séchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles à la mandoline. Salez et poivrez-les. Coupez le camembert en lamelles.
3. Tapissez un moule à cake avec les tranches de poitrine fumée. Remplissez la terrine en alternant une couche de pomme de terre et une couche de fromage. Éparpillez quelques feuilles d'origan entre chaque couche. Rabattez les tranches de poitrine fumée sur les pommes de terre. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez pour 2 heures.
4. Retirez la terrine du four. Laissez refroidir et placez au frais pendant une nuit.
5. Démoulez la terrine. Découpez-la en tranches et passez-les sous le gril du four pendant 1 minute. Servez avec un pesto à l'origan frais.

La bintje

Avec sa chair farineuse et sa forme oblongue, la bintje est une demoiselle centenaire: elle a vu le jour aux Pays-Bas, au début du XXe siècle. Aujourd'hui, c'est la variété de pomme de terre la plus consommée en France et en Belgique.

Sa conservation

Elle se garde parfaitement pendant plusieurs semaines. Pour assurer sa parfaite conservation, placez-la au frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité.



LA POMME DE TERRE «À TOUT FAIRE»

Elle a la capacité de s'adapter à de nombreux modes de cuisson : à la vapeur, frite, cuite au four ou à la poêle.

UNE DAME DU NORD

En France, sa culture se fait principalement dans le Nord. Elle est même, dans le Pas-de-Calais, pourvue d'un IGP (Indication géographique protégée) qui assure sa qualité.

Frites maison

C'est elle qui est utilisée dans les fameuses baraques à frites belges. Pour les réussir, essuyez vos pommes de terre coupées avant cuisson et faites-les frire en deux fois, pour plus de croustillant.

Petits rœsti de pomme de terre au lard

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

- 6 tranches de lard fumé
- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 botte d'oignon d'oignons nouveaux
- 3 œufs • 30 g de beurre
- 3 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Coupez les tranches de lard fumé en lardons. Pelez et émincez les oignons.
3. Faites revenir les lardons dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les oignons. Remuez pendant quelques minutes. Retirez du feu.
4. Épluchez, lavez et râpez les pommes de terre. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez les lardons et les oignons. Salez légèrement et poivrez. Incorporez les œufs. Formez des boulettes avec cette préparation. Écrasez-les avec le dos d'une cuillère et faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Retirez-les de la poêle et posez-les dans un plat allant au four tapissé de papier sulfurisé. Parsemez les rœsti de petits morceaux de beurre. Enfournez pour 20 minutes. Servez aussitôt avec une sauce salsa.



Je préfère le jambon blanc au lard. Je parsème en plus d'origan frais et de parmesan râpé.



Recette et photo extraites du livre « Spécial pommes de terre » de Mélanie Martin, photos d'Emanuela Cino, coll. « 3 ingrédients/15 minutes », Larousse Cuisine, 7,95 €.

Soupe de pomme de terre à l'ail rose

Difficulté
Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 2 têtes d'ail rose de Lautrec
- 50 cl de lait • 20 cl de crème liquide
- 1 l de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Lavez les pommes de terre, pelez-les et coupez-les en dés ou en rondelles. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux.
2. Dans une cocotte, **faites suer** l'ail avec l'huile et 1 pincée de sel. Ajoutez les pommes de terre, le lait, quelques gousses non pelées et le bouillon. Salez. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Mixez les pommes de terre avec la crème liquide, en versant le bouillon peu à peu pour ajuster l'onctuosité de la soupe. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez chaud. En décoration, ajoutez des gousses d'ail non pelées cuites avec les pommes de terre.

Pomme de terre au hareng

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h

- 6 filets de hareng fumé
- 8 grosses pommes de terre
- 2 oignons doux
- 1 blanc de poireau
- 1 botte d'aneth
- 2 c. à soupe de raifort râpé
- 40 cl de crème épaisse
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- Sel, fleur de sel et poivre

1. Lavez 2 pommes de terre et faites-les cuire environ 25 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, laissez-les refroidir puis pelez-les et coupez-les en dés. **2. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Lavez et essuyez les pommes de terre restantes. Enveloppez-les séparément dans des feuilles de papier alu. Placez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 1 heure. **3. Lavez et coupez** le blanc de poireau en rondelles. Plongez-les pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
4. Pelez et émincez les oignons en dés. Coupez les harengs en morceaux.
5. Dans un saladier, **mélangez** les harengs avec les dés de pomme de terre, le poireau et les oignons. **6. Fouettez** dans un bol la crème fraîche, le raifort, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez et poivrez. Versez cette préparation sur les harengs. Mélangez. Ajoutez l'aneth rincé, effeuillé et ciselé. **7. Ôtez** le papier aluminium des pommes de terre. Fendez-les en deux. Parsemez de fleur de sel et garnissez-les de salade de hareng.



Je remplace les oignons doux par des oignons cébette et le raifort par du wasabi.

À chaque variété, son usage

La pomme de terre se décline sous près de 4000 variétés différentes à travers le monde, et une bonne centaine en France. Nos conseils pour mieux s'y retrouver. *Par Kity Bachur*



On classe les pommes de terre en trois grandes catégories : les chairs fermes, les chairs fondantes et les chairs farineuses.

• LES CHAIRS FERMES

La première sorte que l'on trouve sur le marché, c'est la pomme de terre à la chair ferme. Son excellente tenue à la cuisson la rend parfaite pour les préparations à la vapeur et à l'eau. Tournez-vous donc vers cette catégorie pour réussir une raclette party ou une salade de pomme de terre. C'est également la reine des patates sautées ou rissolées. Pour ce type de préparations, choisissez l'Amandine, dont la fermeté ne rend pas sa texture moins moelleuse ; la belle de Fontenay et son petit goût de noisette ; l'Annabelle et sa pulpe fondante ; ou encore la roseval avec sa peau rose et sa chair jaune rainée de rose.

• LES CHAIRS FONDANTES

Elles aussi supportent la cuisson mais se tiennent moins bien au contact de la chaleur. Vous pouvez les choisir pour des cuissons au four comme un gratin ou une préparation « en robe des champs ». Comme elles ont tendance à s'imprégner des saveurs qui les accompagnent, tournez-vous vers elles pour tous vos plats en cocotte ou mijotés. Les variétés que vous allez particulièrement apprécier sont la Samba, dont l'imposant calibre invite à la garder entière et à la cuire au four, l'Agata, toute tendre sous sa peau jaune claire, ainsi que la monalisa, à la chair si fondante qu'elle peut aussi être cuisinée en potage ou en purée.

• LES CHAIRS FARINEUSES

Cette dernière grande catégorie regroupe les pommes de terre dont les chairs se tiennent peu à la cuisson. Aussi, réservez-les pour une délicieuse purée maison ou une soupe. Mais ce n'est pas tout ! Comme elles n'absorbent que peu l'huile, ces pommes de terre sont parfaites pour préparer des frites bien croustillantes. Choisissez l'Artémis, la blue belle et ses jolies taches violettes en forme de lune, l'agria dont la chair est très farineuse, ou encore la Manon et la victoria, reines des frites.



LES ORIGINALES

Atypiques, rigolotes et parfois même colorées, certaines pommes de terre sont hors catégorie! La vitelotte, par exemple, avec sa belle couleur violette permet de surprendre ses invités en chips ou purée. La bleue d'Auvergne est, elle aussi, toute violette mais seulement de l'extérieur. On l'aime en soupe, en purée ou entière cuite au four pour garder sa jolie peau. Quant à la ratte, elle est toute petite et a un goût qui rappelle celui de la châtaigne. Pour des cuissons à la poêle, laissez-lui sa peau mais choisissez alors une variété bio.

Tourte aux pommes de terre

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min

- 500 g de pommes de terre bintje
- 2 oignons blancs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 15 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de lait
- 2 pâtes feuilletées
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette

1. Épluchez les pommes de terre et, à l'aide d'une mandoline, coupez-les en fines tranches. Déposez-les dans un saladier. Épluchez et émincez les oignons blancs et ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez le persil (ou autres fines herbes selon les envies). Salez, poivrez et mélangez.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez 1 pâte feuilletée avec son papier cuisson dans un moule à manqué beurré de 20 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette et disposez les pommes de terre en plusieurs couches.
3. Déroulez la seconde pâte et couvrez-en la tourte en soudant les bords avec la première. Faites un petit trou au centre et placez-y un cylindre de papier d'aluminium en guise de cheminée.
4. Battez le jaune d'œuf avec le lait et badigeonnez-en la tourte afin qu'elle brille après cuisson. Enfournez pour 25 minutes puis réduisez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 15 minutes.
5. Au sortir du four, **versez** la crème par la cheminée et laissez-la se répartir quelques minutes avant de servir.



Saveurs d'ailleurs

Ajoutez des épices comme du curry ou du paprika au moment d'assaisonner les pommes de terre.

Œuf mollet dans son nid de pommes paille

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

- 4 œufs
- 4 grosses pommes de terre bintje
- 1 bain de friture
- Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre. Râpez-les, rincez-les et séchez-les. Faites-les frire 1 minute dans le bain de friture sans laisser colorer. Égouttez et réservez-les sur du papier absorbant.
2. Plongez les œufs 5 minutes dans de l'eau frémissante puis plongez-les dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Écalez-les.
3. Faites frire à nouveau les pommes de terre 30 secondes pour les dorer. Égouttez-les et salez-les.
4. Répartissez les pommes de terre dans 4 assiettes creuses en formant un nid. Disposez les œufs au centre, poivrez et servez aussitôt.



La touche en plus

Saupoudrez le nid de paprika fumé et de cumin.

Mille-feuille de lapin

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 1 h 30

- 4 cuisses de lapin
- 30 g de lardons fumés
- 4 échalotes
- 3 grosses pommes de terre (type BF 15)
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 80 g de beurre
- 30 cl de vin blanc
- 30 cl d'huile spécial friture
- 10 cl de vinaigre de cidre + 3 c. à soupe
- Sel et poivre

1. Faites dorer le lapin 5 minutes dans 20 g de beurre. Ajoutez l'oignon pelé et haché, et le bouquet garni. Versez le vin blanc, 10 cl de vinaigre de cidre, salez et poivrez. Laissez cuire 1 h 15 à feu doux en ajoutant éventuellement un peu d'eau. **2. Pelez et hachez** les échalotes. Faites-les revenir dans 20 g de beurre, ajoutez les lardons et un peu d'eau. Laissez cuire 20 minutes jusqu'à obtenir une consistance de compote. Mixez en purée. **3. Épluchez** les pommes de terre, lavez-les et essuyez-les. Coupez-les dans la longueur en fines lamelles. Chauffez l'huile de friture. Plongez les chips par série de 5. Dès qu'elles sont dorées, égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez. **4. Faites réduire** le jus de cuisson du lapin pour récupérer 10 cl. Ajoutez les 3 cuillerées à soupe de vinaigre et incorporez 30 g de beurre en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement. **5. Désossez** le lapin et effilochez la chair. Faites revenir l'effiloché dans le beurre restant. **6. Réchauffez** la purée d'échalote et étalez-la sur les assiettes de service. Montez les mille-feuilles en alternant les chips de pomme de terre et l'effiloché de lapin. Servez sans attendre accompagné d'une salade de jeunes pousses.



La recette est bonne, mais il faut assaisonner davantage, avec du carvi, par exemple. Et je prépare une vinaigrette plus relevée avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique blanc, des zestes d'orange, et j'ajoute du fenouil croquant coupé à la mandoline.



Pomme de terre rôtie en rosace au romarin et au gros sel

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

- 6 pommes de terre de taille identique
- 1 gousse d'ail
- 8 brins de romarin
- Huile d'olive
- Gros sel
- Poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez et lavez les pommes de terre. Pelez la gousse d'ail. Frottez-en un plat allant au four. Huilez-le à l'aide d'un pinceau de cuisine. Parsemez le fond avec des feuilles de 2 brins de romarin.

2. Coupez les pommes de terre en fines rondelles. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Empilez-les de façon à obtenir 6 rosaces. Piquez 1 brin de romarin dans chaque préparation. Poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 45 minutes environ (couvrez le plat d'une feuille d'aluminium si les pommes de terre dorent trop vite). Servez avec un ramequin de gros sel.



Recette et photo extraites du livre « Spécial pommes de terre » de Mélanie Martin, photos d'Emanuela Cino, coll. « 3 ingrédients/15 minutes », Larousse Cuisine, 7,95 €.

Croque-pomme de terre

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 4 tranches de jambon blanc sans couenne
- 4 pommes de terre à purée type bintje
- 4 tranches épaisses de comté
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile • Sel

1. Faites cuire les pommes de terre 30 minutes dans de l'eau salée. Pelez-les, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les tranches de jambon en deux, et celles de comté à la même taille que les pommes de terre.
3. Pour chaque croque, **placez** entre les deux moitiés d'une pomme de terre une tranche de comté emprisonnée entre deux demi-tranches de jambon, puis ficelez l'ensemble.
4. Dans une poêle chaude, **faites fondre** le beurre dans l'huile. Faites-y dorer les croques 3 ou 4 minutes sur chaque face. Placez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 5 minutes. Dégustez chaud.

Salade de pomme de terre, feta, olives noires, oignon rouge et dés de concombre

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min

- 600 g de pommes de terre
- 1 gros oignon rouge • 1 concombre
- 1,5 c. à soupe de jus de citron
- 250 g de feta • 3 c. à soupe d'olives noires dénoyautées • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 pincées d'origan
- Sel et poivre du moulin

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 25 minutes environ (selon leur grosseur). Égouttez-les. Laissez-les tiédir avant de les peler et de les couper en cubes. Mettez-les dans un saladier. Arrosez-les de jus de citron et de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. **2. Coupez** la feta en petits cubes. Pelez et émincez l'oignon rouge en fines lanières. Épluchez, lavez et épépinez le concombre. Coupez-le en dés. Émincez les olives noires en anneaux. Ajoutez le tout dans le saladier contenant les pommes de terre. Mélangez. **3. Préparez** une vinaigrette avec l'huile d'olive restante, le vinaigre balsamique et l'origan. Salez et poivrez. Arrosez-en la salade. Servez.





Bon à savoir

Choisissez des pommes de terre Samba dont la taille est idéale et la peau se tient après cuisson.

Pomme de terre farcie aux champignons, huile de persil et fromage

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 35 min

- **6 grosses pommes de terre de taille identique** • **400 g de girolles**
- **300 g de champignons de Paris** • **1 bouquet de persil** • **80 g d'emmental râpé**
- **1 c. à soupe de noisettes finement concassées** • **Origan séché** • **Huile d'olive**
- **Huile de tournesol** • **Sel, fleur de sel et poivre du moulin**

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Brossez et lavez les pommes de terre. Séchez-les et enveloppez-les dans une feuille de papier aluminium. Enfournez pour 20 minutes. **2. Nettoyez** les champignons et coupez-les en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. Parsemez-les d'une bonne pincée d'origan. **3. Lavez, effeuillez et ciselez** le persil. Mélangez-le dans un bol avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. **4. Sortez** les pommes de terre de leur feuille d'aluminium. Coupez un chapeau et évidez-les à 0,5 cm du bord. Mélangez la chair prélevée avec les champignons et les noisettes. Arrosez d'huile de persil. Salez et poivrez. Mélangez. **5. Garnissez** les pommes de terre de farce aux champignons. Parsemez d'emmental râpé et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 minutes. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel sur chaque pomme de terre et décorez-les avec quelques touches d'huile de persil. Servez.

Galettes de pomme de terre au jambon braisé

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min

- **6 tranches de jambon braisé**
- **1 kg pommes de terre moyennes**
- **15 brins de ciboulette** • **1 œuf**
- **120 g de reblochon**
- **30 g de fromage frais**
- **30 g de beurre**
- **15 cl de crème fraîche épaisse**
- **3 c. à soupe de farine**
- **Moutarde** • **Sel et poivre du moulin**

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez, lavez et râpez les pommes de terre. Mettez-les dans un saladier avec l'œuf et la farine, salez, poivrez et mélangez. Façonnez-les de façon à obtenir 12 galettes de forme rectangulaire. **2. Répartissez-les** sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes. Retournez les galettes à mi-cuisson. **3. Étalez** de la moutarde sur la moitié des galettes. Garnissez-les de reblochon coupé en dés puis de jambon braisé. Couvrez avec les galettes restantes. Enfournez pour 10 minutes. **4. Faites chauffer** le fromage frais et la crème dans une casserole en remuant. Hors du feu, salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée. Servez avec les galettes de pomme de terre.



Gaufre de pomme de terre à la crème, saumon, concombre et aneth

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 25 min **Cuisson** 8 min

- 6 tranches de saumon fumé
- 750 g de pommes de terre
- 6 fines rondelles de concombre
- 1/2 citron jaune (jus)
- 1 petit bouquet d'aneth
- 3 œufs entiers
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 15 cl de crème liquide entière
- 75 g de farine • Beurre • Sel et poivre

1. Épluchez, lavez et râpez les pommes de terre. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme. **2. Mélangez** dans un saladier la farine, les jaunes d'œufs, la crème liquide et les pommes de terre râpées. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'aneth ciselé. Salez et poivrez. Incorporez les blancs en neige. Réservez au frais. **3. Versez** un peu de pâte aux pommes de terre dans les empreintes d'un gaufrier bien chaud et généreusement beurré. Laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées (pendant 8 minutes environ). Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. **4. Fouettez** la crème fraîche épaisse avec le jus du citron et l'aneth ciselé. Salez et poivrez. **5. Étalez** de la crème à l'aneth sur chaque gaufre. Ajoutez 1 rondelle de concombre et 1 tranche de saumon. Servez.



Au lieu de détendre la crème épaisse avec de la crème liquide, je les remplace par un yaourt à la grecque, qui est déjà crémeux et acidulé. J'ajoute un zeste de citron jaune et du paprika fumé.



Les indispensables pour CUISINER FACILEMENT à commander sur le site Gourmand-market.com

❶ Pour sécher fruits et légumes

Pratique, le déshydrateur Lagrange permet non seulement de garder toutes les qualités nutritives des aliments, mais aussi de réaliser toutes sortes de préparations, comme des chips de légumes. Le produit se compacte pour un rangement optimisé.
Déshydrateur Nutris 499001, 119 €, Lagrange.

❷ Des frites maison à déguster

Grâce à ce coupe-frites, vous réaliserez rapidement et facilement de belles frites maison. Idéal pour faire plaisir aux petits comme aux grands !
Coupe-frites, 11,99 €, Essentiel B.

❸ Un presse-purée manuel

En acier, ce presse-purée Brabantia est facile à nettoyer et peut passer au lave-vaisselle. Idéal pour de la purée de pomme de terre maison.
Presse-Purée professionnel, 10 €, Brabantia.

❹ Pour agrémenter etpimenter vos plats

Les gratins et purées doivent être agrémentés d'épices pour éviter d'être fades. Ce mortier en Inox pilera épices et condiments afin de donner des saveurs exquises à toutes vos préparations.
Mortier Inox antidérapant, 24 €, Mastrad.

❺ Un éplucheur de luxe

Le must des épluche-légumes à manche est celui de la marque Mastrad. Idéal pour éplucher les légumes avant de les intégrer dans votre terrine.
Épluche-légumes, 8,50 €, Mastrad.




CADEAU !
TON BADGE DE POLICE
Disney fun
TA NOUVELLE BD DU MONDE DE DORY
Joue tout l'été avec
La Reine des Neiges
TON ENQUÊTE À ZOOTOPIE
ZOOTOPIE
REINE DES NEIGES
TES SUPER POSTERS
TES BRICOS ET COLORIAGES
TON HISTOIRE DE CLOCHETTE
Juillet - Août 2016
N°21
3,95 €
Belgique : 4,10 € - Luxembourg : 3,98 €

La classique

Pour 6 personnes
Préparation 25 min • Repos 3h30 • Cuisson 25 min

- 3 œufs • 100g de beurre • 3 c. à soupe de lait
- 250g de farine • 2 c. à soupe de sucre
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 c. à café de sel

1. Dans le bol du robot muni du crochet à pétrir, **versez** la farine, la levure, 2 cuillerées à soupe d'eau tiède et le lait. Mélangez bien et incorporez le sucre, le sel et les œufs légèrement battus. Pétrissez pour obtenir une pâte bien homogène (environ 5 minutes).

2. Ajoutez en plusieurs fois, tout en continuant à pétrir, le beurre ramolli, il doit être mou mais pas fondu. Continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol du robot et devienne élastique. Il faut compter environ 5 à 10 minutes selon la puissance du robot.

3. Rassemblez la pâte en boule au milieu du bol et recouvrez d'un torchon. Laissez lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pour accélérer la pousse, placez le bol près d'une source de chaleur, tel un radiateur.

4. Rabattez la pâte et posez-la sur un plan de travail fariné. Divisez-la en 6 morceaux de taille identique. Formez des boules sans trop pétrir. Si la pâte est un peu trop collante, saupoudrez de farine.

5. Déposez les boules dans un moule à cake beurré et fariné, et laissez à nouveau lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume et remplisse complètement le moule, soit environ une 1 h 30.

6. Enfournez la brioche à 160 °C (th. 5/6) sans avoir préchauffé le four. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau, la pointe doit ressortir sèche. Sortez la brioche quand elle est dorée et laissez refroidir avant de démouler.



Tour de main

Pour un pétrissage à la main, comptez au moins une vingtaine de minutes.

Déclinaisons de brioches pour le goûter

• LA BRIOCHE TRESSÉE

Pour former une tresse, rien de plus simple. La première étape consiste à diviser la pâte en trois, puis à la rouler en boudins de longueur égale sur une table farinée. Après avoir attaché les trois boudins ensemble, le tressage peut démarrer en partant de l'extérieur vers l'intérieur en alternant les boudins. Une fois la tresse formée, il suffit de la disposer dans le moule beurré et de laisser la pâte lever. Quand elle a doublé de volume, direction le four…

• AUX PRALINES ROSES

Grand classique de Savoie, il s'agit de la même recette mais avec quelques modifications. La pâte doit, cette fois, être réalisée la veille pour la laisser gonfler une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, après avoir étalé la pâte sur un plan de travail fariné et on la plie en quatre à deux reprises. Reste alors à ajouter des pralines concassées avant de reformer une jolie boule qui doit encore lever pendant deux heures à température ambiante. La pâte doit ensuite être badigeonnée au jaune d'œuf et ornée de pralines entières. Après 30 minutes au four, vous pourrez déguster une brioche fondante avec de belles couleurs roses.

• IMPRIMÉ LÉOPARD

Plus compliqué que les précédentes, cette brioche fait sensation. Pour la réaliser, il faut porter à ébullition un mélange de fécule de maïs et de lait jusqu'à épaississement. Ensuite, sont à incorporer : le beurre, la farine, le sucre et la levure. La pâte est travaillée à la main durant une vingtaine de minutes avant d'être divisée en deux pour préparer les différentes couleurs. Pour la première, le choix peut se porter sur du citron ou de la vanille à ajouter à la préparation. L'autre moitié sera, quant à elle, plus foncée en y additionnant du cacao en quantités différentes après l'avoir encore divisé en deux, pour obtenir deux teintes de brun. Comme pour toutes les brioches, s'ensuit la phase du repos durant une bonne heure avant de diviser en plusieurs petites boules chaque préparation et de les rouler en boudins. Les boudins sont ensuite entremêlés pour obtenir à la fin une pâte à l'aspect léopard. Le tout est disposé dans un moule avant de laisser gonfler. Après 30 minutes au four, il ne reste plus qu'à rugir de plaisir !

• CINNAMON ROLLS

Venue des États-Unis, cette petite gourmandise va faire des heureux ! Pour la pâte, il faut faire mousser un mélange d'eau et de lait chaud avec du sucre et de la levure. Transvasée dans un saladier, la préparation est agrémentée de sucre, de vanille et de farine. Une fois le tout incorporé, place au pétrissage avec ajout de dés de beurre. Ensuite, au repos durant une heure. La pâte, étalée, est badigeonnée de beurre fondu. Sucre, cannelle et muscade y sont saupoudrés ensuite. Roulée à nouveau, la pâte est découpée en dix petits rouleaux. Placés dans des moules individuels, ils doivent encore lever un peu. Badigeonnés de lait, ils prennent la direction du four. À leur sortie du four, un mélange de fromage frais et d'eau chaude vient les glacer sur le dessus. Moelleux, crémeux et gourmands, servis tièdes ils feront le bonheur de tous.

• VERSION POLONAISE

Ces petites brioches en forme de boules sont garnies d'une crème aux fruits confits. Pour la pâte, le lait additionné de vanille, de sucre et de fécule de maïs est porté à ébullition. Il est ensuite versé sur des œufs avant de mélanger jusqu'à épaississement. Le beurre est ajouté en dernier, avant de laisser reposer. Au bout d'une heure, la pâte est assouplie avec du mascarpone avant d'y incorporer les fruits. Dans les préparations, découpées en trois, viennent s'intercaler des couches de crème avant de refermer. Pendant que les pâtes cuisent 15 minutes, place à la confection de la meringue avec la réalisation d'un sirop avec de l'eau et du sucre. Ce dernier, versé sur des blancs en neige sans arrêter de fouetter finira par donner une belle meringue. Après en avoir recouvert les brioches avec quelques amandes effilées et les avoir repassées au four 5 minutes, c'est prêt.

3 QUESTIONS

✔ Je peux la faire à l'avance ?
Réalisez la pâte à l'avance et laissez-la lever toute la nuit. Elle sera plus aérienne. Pensez à bien pétrir le lendemain.

✔ Je la sers avec quoi ?
Nature, on y insère un carré de chocolat, de la confiture ou simplement du beurre. On peut aussi l'émietter dans une coupe de glace.

✔ Je transforme les restes comment ?
Brioche perdue, toast, pudding, toutes les recettes sont bonnes à prendre, à décliner selon vos envies.

Halte dans le Midi avec le chef Julien Allano

Lors du renouvellement de sa carte, ce chef récemment étoilé, en 2015, nous a invités dans son havre de paix, près de Grignan, à découvrir son nouveau plat signature. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



C'est dans son restaurant, au Clair de la Plume, que le chef donne toute sa mesure. Ici, dans la présentation.

Pour un chef, mettre au point de nouveaux plats qui plairont à tous les clients, relève parfois du casse-tête. Mais pas pour le maître restaurateur Julien Allano. Le chef a en tête quelques idées pour la rendre attractive. À commencer par y placer les grands classiques de sa région qu'il s'ingénie à revisiter en incorporant les meilleurs produits locaux. Aux pieds du château de Grignan, le Clair de la Plume, son hôtel de charme, est le phare gourmand de la Drôme provençale. Une bonne raison pour faire une pause gourmande sur la route du Midi. Et retrouver ce maestro des fourneaux qui nous invite, dans une ferme voisine, avec l'envie de choisir un fromage de chèvre bien sec pour sublimer sa recette d'Agneau comtes de Provence. C'est parti pour une séance de dégustation et de partage !

9 heures. Julien nous attend avec Marie-Jo Verjat, la propriétaire de la ferme des Caprines, une chèvre dans les bras. Ça commence bien !

9 h 30. Après une sélection rigoureuse, le chef dégotte enfin le fromage le plus sec du lot. Ouf, nous voilà rassurés…

10 heures. On retrouve la brigade au Clair de la Plume où tout le monde est au taquet…

10 h 30. Le chef se concentre pour ne rien oublier, il en va du rendu de la recette, et c'est une première qu'il veut réussir d'un seul coup.

11 heures. L'agneau mijote tranquillement, la tomate est enfournée. Tout est sous contrôle, Julien garde le sourire.

11 h 30. C'est l'heure du dressage de la recette, le chef râpe du fromage dessus et sa pince est de sortie pour la décorer de verdure.

Midi. Il faut déguster ce plat tant qu'il est chaud, et pour l'escorter, le chef nous déniche un petit rouge velouté de l'AOC grignan-les-adhémar. Bonne idée, chef !



Pour choisir un fromage de chèvre bien sec, le chef Julien Allano n'a qu'un secret : la patience !

Sa recette phare

Agneau comtes de Provence à la tomate

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 15 min
Vin conseillé: un rouge de l'AOC grignan-les-adhémar

- 2 filets d'agneau de 200 g chacun
- 1 tomate cœur-de-bœuf
- 10 feuilles de basilic • 2 feuilles de thym
- 3 gousses d'ail
- 1 fromage de chèvre sec
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 80 cl d'huile d'olive
- 5 g de piment d'Espelette • Fleur de sel



1. Incisez le gras des filets d'agneau en épi, roulez-les dans un papier absorbant et conservez-les 2 heures au réfrigérateur afin de les raffermir.

2. Pelez 2 gousses d'ail et hachez-les finement. Émincez les feuilles de basilic et mélangez le tout avec deux cuillerées d'huile d'olive. Coupez les olives en deux et réservez.

3. Taillez la tomate en tranches de 1,5 cm d'épaisseur, assaisonnez-les de sel, de poudre de piment et arrosez-les d'huile d'olive avant de les enfourner pour 8 minutes dans un four à 180 °C (th. 6). Versez ensuite dessus le mélange ail basilic et réservez.

4. Déposez les filets d'agneau sur une poêle à feu doux côté gras, ajoutez la dernière gousse d'ail, le thym. Faites colorer la viande pendant 4 minutes de chaque côté puis hors du feu, couvrez-les de papier aluminium.

5. Parsemez une tranche de tomate de demi-olives, râpez le fromage de chèvre dessus, ajoutez de petites touches de basilic ciselé et tranchez chaque filet d'agneau en deux.

6. Posez la tomate au centre d'une assiette et un filet d'agneau à côté. Versez entre eux une cuillerée de jus de cuisson et servez chaud.



Le truc du chef

Pendant que l'agneau cuit, plantez la pointe du couteau dans sa chair. Si celle-ci est tiède, stoppez la cuisson et laissez reposer afin qu'elle soit homogène.



Son adresse :
2, place du Mail, 26230 Grignan.
Tél. 04 75 91 81 30. www.clairplume.com

Les 15 jours de menus

UNE TOUCHE DE VERDURE
Le brocoli se consomme sous toutes les formes et textures. Croquant, doux et fondant, il s'accommode à la perfection avec de nombreuses recettes : soupe, gratin, risotto… Avec du quinoa, des oignons et du parmesan, on fond pour cette poêlée gourmande. À retrouver p. 52.



GRAND CLASSIQUE
Le tiramisu est le dessert italien par excellence. Entre l'onctuosité du mascarpone et l'intensité du café, on se réconforte avec plaisir à l'heure du goûter. À retrouver p. 45.



ET AUSSI… NOS 2 IDÉES WEEK-END

- ✔ On cuisine les fameuses ravioles de Romans de l'entrée au dessert pour des repas originaux. À retrouver p. 50.
- ✔ Les enfants s'invitent en cuisine pour des petits plats maison et faciles. À retrouver p. 58.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Petite soupe de carottes au lait de coco**
- **Salade de tomates et kiwis**
- **Verrine fraîcheur au saumon et fromage frais**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Brioche de pommes de terre**



Variante

Pour un goût plus prononcé, ajoutez un peu de noix de muscade râpée.

Mon dessert

Cake à la banane et au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min

- 2 bananes
- 100 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 140 g de beurre
- 200 g de farine
- 140 g de sucre
- 1 sachet de levure
- Sel

1. Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule et râpez le chocolat.
3. Fouettez dans un saladier le sucre et le beurre. Ajoutez les œufs battus, 180 g de farine, la levure, une pincée de sel et le chocolat râpé.
4. Coupez les bananes en rondelles, enrobez-les de farine et incorporez-les à la pâte.
5. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, puis laissez reposer 5 minutes avant de démouler. Laissez refroidir.

Mon plat

Purée de brocoli

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 6 pommes de terre à chair fondante
- 1 brocoli
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

1. Passez le brocoli sous l'eau, découpez-le en fleurettes.
2. Dans un faitout, **faites cuire** le brocoli 5 minutes à l'eau bouillante, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.
3. Épluchez et lavez les pommes de terre. **Coupez**-les en morceaux.
4. Dans une cocotte, **faites cuire** les pommes de terre 25 minutes dans un mélange d'eau et de lait, salez et poivrez.
5. Égouttez les pommes de terre. Posez le moulin à légumes au-dessus d'un saladier, moulinez les pommes de terre et les brocolis. Faites-y fondre le beurre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le brocoli

Originaire d'Italie, il est issu de la famille des crucifères, c'est donc le petit cousin du chou vert, du chou rouge et du chou-fleur. C'est donc lui aussi un chou !

Allié minceur
Son riche apport en fibres en fait le partenaire idéal pour une bonne digestion : on le met plus souvent dans son assiette.

UN MOT DE VOCABULAIRE
Le joli nom de ce légume vient de l'italien « brocco » qui signifie « pousse ».

25 à 30 kcal
C'est le nombre de calories contenues dans 100 g de brocoli.

ASTUCE CUISINE
Afin de conserver leur belle couleur, plongez vos brocolis, tout juste cuits, dans de l'eau glacée pendant un court instant.

SA SAISON
Aucune raison d'y échapper, le brocoli est disponible toute l'année. Mais on en profitera particulièrement pendant sa pleine saison, de septembre à avril.

LE PLEIN D'ÉNERGIE
De tous les choux, c'est le plus riche en vitamine C (89 mg/100 g). Aussi, on ne s'en prive pas, surtout en hiver car cette vitamine renforce nos défenses immunitaires et nous garde en pleine forme.

MARDI

Mon entrée

Salade de pomme de terre et brocoli

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 8 petites pommes de terre
- 1 brocoli
- 1 échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- quelques branches de persil
- 3 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

1. Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en cubes. Lavez le brocoli. Détaillez-le en petits bouquets. **2. Faites cuire** les légumes à la vapeur. **3. Émincez** l'échalote, la ciboulette. **4.** Dans un saladier, **réalisez** une vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients. **5. Mélangez, salez, poivrez** et parsemez de persil.

Mon dessert

Gaufres sèches

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min Repos 2 h

- 1 petit œuf • 80 g de beurre fondu
- 170 g de farine
- 80 g de vergeoise blonde
- 1c. à café de rhum
- 1/2 sachet de sucre vanillé

1. Dans un saladier, **mélangez** la farine avec la vergeoise, le sucre vanillé, l'œuf battu, le beurre fondu et le rhum. **2. Pétrissez** 10 minutes et laissez reposer le pâton pendant 2 heures. **3. Chauffez** le gaufrier à petits trous et faites-y cuire des petites boules de pâtes. **4. Conservez** les gaufres sèches dans une boîte en fer.



La touche en plus

Saupoudrez les tagliatelle avec de cacahuètes concassées.

Mon plat

Tagliatelles au poulet et brocolis

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 4 blancs de poulet • 1 brocoli • 400g de tagliatelles
- 1/2 citron • 1 oignon • 1 gousse d'ail • Huile d'arachide • Sel, poivre

1. Lavez le brocoli, coupez-le en fleurettes. Cuisez-les 4 à 5 minutes à l'eau bouillante. Réservez.
2. Émincez le poulet, faites-le cuire avec un peu d'huile. Réservez.
3. Faites cuire les pâtes et égouttez-les.
4. Dans une poêle, **chauffez** l'huile, mettez l'oignon et l'ail émincés. Ajoutez les pâtes, le poulet, le brocoli et continuez à cuire pendant 2 minutes. Servez immédiatement et décorez avec des rondelles de citron.

Mon dessert

Tiramisu classique

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Réfrigération 2 h

- 400 g de mascarpone • 2 œuf + 2 jaunes • 200 g de chocolat noir râpé
- 20 biscuits à la cuiller • 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 20 cl de café fort • 150 g de sucre glace

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
2. Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mascarpone et mélangez.
3. Battez les blancs en neige ferme, incorporez-les au mélange précédent.
4. Trempez rapidement la moitié des biscuits dans le café et tapissez-en le fond d'un plat profond.
5. Recouvrez-les de mascarpone et parsemez de chocolat râpé.
6. Superposez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, terminez par la crème.
7. Couvrez et placez au réfrigérateur.
8. Au moment de servir, **saupoudrez** de cacao en poudre.

Pas de biscuits à la cuillère ?

Utilisez des pavesini, biscuits italiens secs et légers qui resteront croquants une fois imbibés.



MERCREDI

Mon entrée

Galettes de brocoli au parmesan

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

- 1 brocoli • 1 petite gousse d'ail
- 1 œuf • 30 g de parmesan râpé
- 65 g de farine • 1/2 c. à café de sel
- Huile pour friture • Poivre

1. Séparez les bouquets du brocoli et passez les sous l'eau. Coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire à l'eau bouillante 5 à 6 minutes. **2.** Dans un saladier, **battez** l'œuf. Ajoutez la farine, le parmesan, l'ail pelé et haché, le sel et le poivre. **3. Ajoutez** les morceaux de brocoli, écrasez-les avec une fourchette et mélangez. **4. Faites chauffer** l'huile dans une casserole, prenez 1 cuillère à soupe bien bombée de pâte et plongez-la dans l'huile. **5. Laissez cuire** 2 minutes de chaque côté.

Mon plat

Salade de mâche, jambon de pays, mozzarella

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 4 tranches de jambon de pays
- 4 poignées de mâche
- 250 g de tomates cerise
- 2 boules de mozzarella
- 4 poignées de croûtons

1. Lavez la mâche et les tomates.
2. Coupez le jambon en lanières et les tomates en deux. Disposez sur un lit de mâche puis ajoutez les croûtons.
3. Assaisonnez avec une vinaigrette et dégustez.



Le brocoli, un légume très chou !

Facile à cuisiner, gorgé de vitamine C, voici un légume à inscrire plus souvent à nos menus (et plus gourmand qu'il n'y paraît). *Par Kity Bachur*

• LE CHOISIR

Commencez par bien l'observer : il faut qu'il ait des fleurs serrées et une couleur uniforme. Évitez les boutons jaunissant. Tournez-vous plutôt vers un bouquet d'une belle couleur verte, signe de fraîcheur. Au niveau de la tige (qui peut être consommée elle aussi !), son extrémité ne doit pas être sèche. Si c'est le cas, le brocoli a été cueilli depuis trop longtemps. Dans tous les cas, elle doit être bien ferme.

• LE CONSERVER

Il se conserve pendant quatre à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour préserver ses jolis petits bouquets, emballez votre brocoli dans du film alimentaire ou un sac en papier avant de le mettre au frais.

• LE CUISINER

Commencez par laver le brocoli en le passant tout simplement à l'eau claire. Pour le sécher, opérez tout en délicatesse avec un chiffon propre ou de l'essuie-tout. Terminez par le détailler en détachant chaque petit bouquet. Ce légume supporte toute sorte de cuisson : à l'eau, à la vapeur, sauté au wok et même au micro-ondes pour les plus pressés. Pensez cependant à favoriser la cuisson à la vapeur : votre brocoli conservera alors un maximum de vitamines et de minéraux, et restera très croquant, donc meilleur.

• EN PLAT PRINCIPAL

Il fait partie des légumes qui s'accommodent avec à peu près tout. On peut aussi bien en faire une soupe, qu'un gratin, une poêlée, un flan ou une purée. Il est également parfait dans une tarte salée, marié avec du roquefort et du basilic, ou encore du saumon et des petites carottes nouvelles. On l'apprécie également en version veloutée avec du fromage frais et pour un risotto tout habillé de vert, dans lequel on mélange brocolis, courgettes, épinards frais et basilic, sans oublier le parmesan.

• EN ACCOMPAGNEMENT OU À PICORER

Cuisinez-le au wok avec de la dinde et des petits légumes. Pour changer et faire manger du brocoli aux plus réticents, faites-le en beignets ou incorporez-le dans des muffins emmental et sésame. Enfin, pour des versions moins classiques, pensez que le brocoli se marie très bien avec les sauces épicées ou japonaises, telles que le curry ou la sauce soja. Vous pouvez, par exemple, réaliser un wok aux saveurs asiatiques avec des nouilles sautées et des germes de soja.

Mon plat

Gratin de gnocchis à la tomate

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 20 min

- 500g de gnocchis de pomme de terre
- 50g de gruyère râpé
- 200g de tomates pelées
- 1c. à soupe de basilic ciselé
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Plongez les gnocchis dans l'eau bouillante 1 minute. Égouttez-les.
3. Versez les gnocchis dans un plat allant au four.
4. Recouvrez avec les tomates émincées, le gruyère et le basilic. Salez et poivrez. Enfournez 15 minutes.



JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- **Crumble aux pommes et amandes**
- **Mousse au chocolat**
- **Trifle au citron**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Bâtonnets glacés à la myrtille**

Mon entrée

Œufs brouillés au brocoli

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

- 1 brocoli
- 8 œufs
- 100g de gruyère râpé
- 1 petite botte de persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Détaillez le brocoli en bouquets, rincez-les. Faites-les cuire 5 minutes à l'eau bouillante.
2. Battez les œufs et ajoutez le gruyère, salez, poivrez.
3. Dans une poêle, **versez** un filet d'huile d'olive. Déposez les brocolis et versez les œufs.
4. Faites cuire en remuant fréquemment environ 4 minutes. Saupoudrez de persil et servez.

VENDREDI

Mon entrée

La faisselle en fête

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 40 g d'œufs de lump
- 1/2 botte de cresson
- 4 faisselles 100 g
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Laissez s'égoutter les faisselles. Conservez le petit-lait. **2. Lavez et équeutez** le cresson. Mixez-le avec le petit-lait des faisselles et 1 cuillerée à soupe d'eau.
3. Mettez le jus de cresson dans un bol et ajoutez un filet d'huile d'olive, assaisonnez.
4. Déposez les faisselles dans des assiettes creuses et versez le jus de cresson. **5. Décorez** le dessus des faisselles avec les œufs de lump. Servez avec des toasts.

Mon dessert

Pomme et poire au four

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- 4 poires • 4 pommes
- 2 c. à café de noix hachées
- 2 c. à café de cannelle
- 2 c. à café de sucre cassonade
- 1 c. à café de noix de coco râpée

1. Coupez les poires en deux dans la longueur, évidez-les. **2. Hachez** la pulpe de quatre moitiés. Mélangez-la à la noix de coco et remplissez-en les moitiés restantes. **3. Coupez** le haut des pommes, évidez-les, hachez la chair, mélangez-la à la cannelle et aux noix.
4. Remplissez les pommes avec ce hachis, saupoudrez de sucre.
5. Enfournez les fruits à 210 °C (th. 7) pour 30 minutes.



Mon plat

Riz à poêler basmati au safran et petits pois, gambas marinées sauce soja

Pour 2 personnes Préparation 20 min Cuisson 10 min
Repos 12 h

- 6 grosses crevettes crues
- 1 sachet de riz à poêler basmati safran et petits pois Saint-Jean
- 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de graines de sésame

1. Décortiquez les crevettes. Dans un saladier, mélangez la sauce soja avec l'huile de sésame. Ajoutez les crevettes en les nappant bien de sauce. Laissez-les mariner une nuit.
2. Le lendemain, **égouttez et saupoudrez** les crevettes de graines de sésame. Faites les griller à la plancha ou dans une poêle sur feu vif. Réservez au chaud. Faites revenir le riz à la poêle pendant 3 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Servez le riz accompagné des crevettes.



Les secrets des ravioles de Romans

Du Dauphiné, du Royans, de Romans… sous ces trois noms se cache une seule et même raviole. Vous savez, ce sont ces tout petits carrés de pâte fourrés au fromage et au persil ! Un délice qui n'a pas encore livré tous ses secrets. *Par Aurélie Michel*

UNE HISTOIRE SÉCULAIRE

Elles existaient déjà dans l'Antiquité. D'abord farcies à la viande, elles portaient le nom de « rissoles ». Au fil du temps, la viande est remplacée par des légumes, comme la rave (d'où leur nom). On les consommait alors pendant le Carême, période de jeûne durant lequel on ne mange pas de viande. À la fin du XIXe siècle, les légumes cèdent leur place au fromage : c'est la naissance de la raviole telle qu'aujourd'hui. Un nouveau métier – féminin – voit alors le jour : ravioleuse. Ces femmes venaient dans les fermes, les préparer par « grosses » (144 ravioles, soit trois plaques de 48) pour les jours de fêtes religieuses. Le succès conduit au XXe siècle à industrialiser la production. En 1935, la première machine à fabriquer des ravioles est inventée. En 1962, Marc Laurent crée les fameuses Ravioles de Royans : la toute première usine de raviole à ouvrir ses portes en France. Elle existe toujours aujourd'hui, sous le nom de Saint Jean.

TROIS NOMS EN UN

Romans, Royans, Dauphiné… pourquoi tant de noms différents pour désigner une même raviole ? En réalité, les deux premiers sont des marques commerciales. Le nom générique est donc celui de raviole du Dauphiné, une ancienne province qui regroupait principalement l'Isère et la Drôme, là où elles sont toujours fabriquées. Romans-sur-Isère est une commune de la Drôme, et le Royans, une région naturelle partagée par les deux départements. Depuis 2009, les ravioles du Dauphiné bénéficient d'une IGP.



Déclinaisons…

Loin de se faire seulement au fromage, on en trouve au basilic ou aux escargots… Surfant sur leur popularité, les ravioles osent même se déguiser en version sucrée (au chocolat par exemple). Une créativité culinaire qui vaut le détour.

DES INGRÉDIENTS DE BASE

Les choses les plus simples sont les meilleures… Les ravioles illustrent bien cet adage ! Fabriquées avec du blé tendre, des œufs frais et de l'eau, elles sont farcies de comté ou d'emmental français, de fromage blanc et de persil revenu au beurre. À moins que vous ne vous lanciez dans leur confection maison, elles sont très faciles à cuisiner : une minute dans l'eau bouillante (ou dans un bouillon) et les voilà prêtes ! Elles seront aussi délicieuses grillées à la poêle ou gratinées au four avec du fromage, pour encore plus de gourmandise.

LE BON ÉQUIPEMENT

On peut les faire maison à condition d'avoir des plaques adéquates ou encore un emporte-pièce (mais les ravioles sont alors de taille plus importante). Le geste technique ? Une pâte ni trop épaisse ni trop fine pour que les ravioles tiennent.



AU MENU 3 FAÇONS DE LES CUISINER :

- ✔ Au chèvre avec un gaspacho de poivrons confits et tomates.
- ✔ À l'orientale.
- ✔ En version sucrée à l'ananas et coulis de chocolat.

SAMEDI ET DIMANCHE



Ravioles au chèvre et gaspacho

Pour 4 personnes
Préparation 20min
Cuisson 25 min

- 6 tranches de coppa
- 5 tomates • 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 1 sachet de Ravioles à poêler au chèvre Saint Jean
- 200 g de poivrons rouges confits
- 20 cl d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de pignons torréfiés
- Piment d'Espelette • Fleur de sel

1. Mixez la chair des tomates mondées avec les poivrons confits.
2. Ajoutez le vinaigre balsamique et l'ail épluché. Mixez à nouveau. Assaisonnez de piment d'Espelette et de fleur de sel. Réservez.
3. Mettez la coppa sur une plaque à four entre deux feuilles de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes à 120 °C (th. 4). Coupez-la en petits morceaux.
4. Lavez et effeuillez la moitié du basilic. Faites tiédir les feuilles dans l'huile d'olive. Mixez et passez au chinois. Placez au frais.
5. Poêlez les ravioles 5 minutes.
6. Versez le gaspacho au fond des verrines et ajoutez quelques ravioles. Décorez de coulis de basilic et disposez les miettes de coppa et les pignons torréfiés.

Ravioles à l'orientale et légumes du soleil

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 400 g de viande de bœuf hachée
- 2 œufs • 50 g de fromage râpé • 1 tasse de lait
- 1 sachet de Ravioles au comté & Légumes du soleil à poêler Saint Jean
- 4 tranches de pain de mie • 3 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe de persil haché • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Mélangez la viande, les œufs, le persil et le fromage râpé dans un saladier. Salez et poivrez.
2. Trempez les tranches de pain de mie dans le lait, essorez-les et ajoutez-les à la préparation.
3. Saupoudrez de chapelure et mélangez. Confectionnez des boulettes et faites les cuire pendant 10 minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Ajoutez le sachet de ravioles et de légumes, prolongez la cuisson 5 minutes.



Tour de main

Faites fondre et chauffer des morceaux de bûche de chèvre avec de la crème liquide pour réaliser une sauce avec laquelle vous napperez les ravioles et les boulettes.



Ravioles à l'ananas et coulis de chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 15 min

- 1/4 d'ananas frais
- 1/2 citron vert non traité (zeste)
- 7,5 cl de crème liquide • 5 g de beurre
- 1/2 pâte à pasta Herta 300 g
- 250 g de chocolat noir Nestlé Dessert
- 75 g de sucre en poudre
- 15 g de sucre roux
- 15 g de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de lait de coco
- 1 gousse de vanille

1. Faites bouillir 1 l d'eau avec le sucre en poudre et la gousse de vanille fendue et grattée.
2. Pelez et coupez l'ananas en très petits dés. Râpez le zeste du demi-citron vert.
3. Faites revenir l'ananas dans une poêle avec le beurre, ajoutez le sucre roux et poursuivez la cuisson 2 minutes.
4. Ajoutez, hors du feu, le lait de coco, la noix de coco et le zeste de citron. Laissez refroidir.
5. Hachez le chocolat et versez la crème chauffée par-dessus, mélangez.
6. Découpez des cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce, garnissez avec la préparation à l'ananas et refermez-les en les pliant après avoir humecté les bords avec un peu d'eau.
7. Faites bouillir le sirop et plongez-y les ravioles 3 à 4 minutes, égouttez-les et répartissez-les dans les assiettes. Nappez de coulis au chocolat.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Carpaccio de bœuf**
- **Terrine saumon-crevettes**
- **Salade de pommes de terre au thon**

ou

À retrouver sur notre site : www.gourmand.viepratique.fr

- **Tortilla aux courgettes et coriandre**

Mon dessert

Rouleaux de pain de mie à la pâte à tartiner, façon pain perdu

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

- 8 tranches de pain de mie sans croûte
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 8 c. à café de pâte à tartiner au chocolat

1. Étalez au rouleau à pâtisserie les tranches de pain de mie sans bord. Étalez de la pâte à tartiner et roulez les tranches en serrant bien.
2. Battez les 2 œufs et le lait.
3. Trempez les rouleaux dans la préparation et faites-les dorer dans une poêle chaude avec de l'huile.

Mon plat

Poêlée de quinoa et brocoli

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 25 min

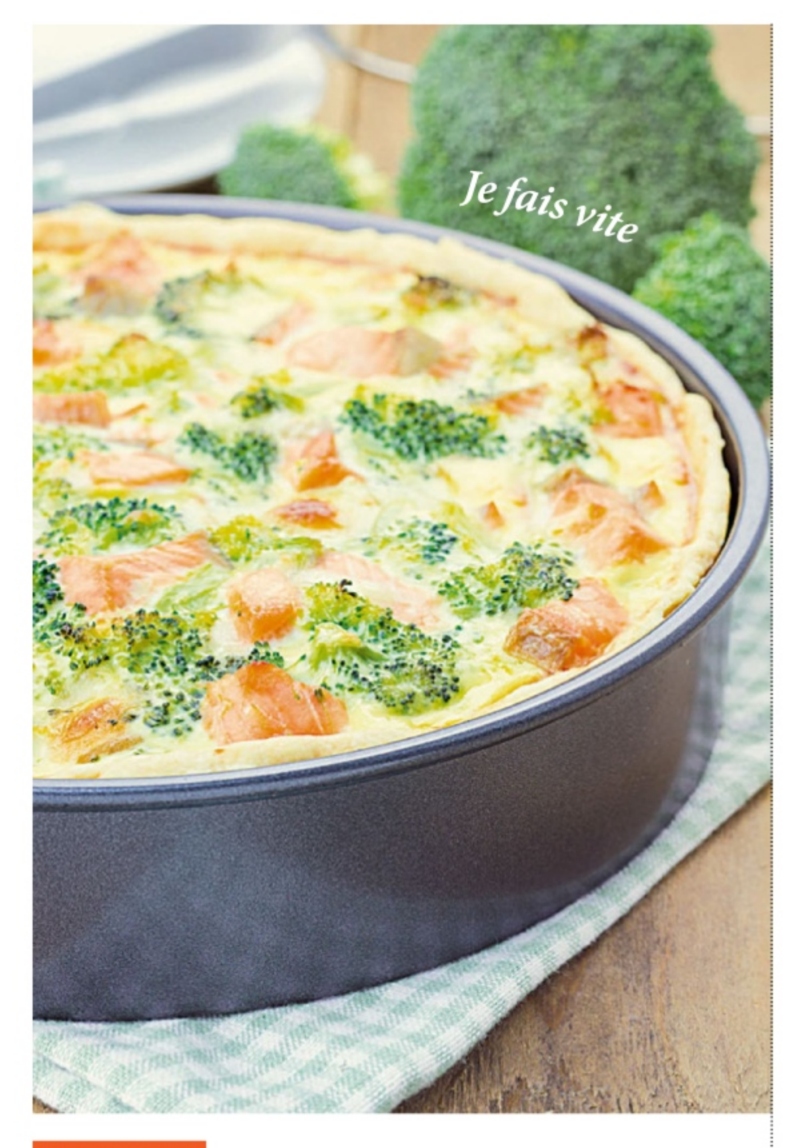
- 1 brocoli
- 1 oignon
- 5 poignées de quinoa
- 1 c. à soupe de parmesan
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive et ajoutez le quinoa.
2. Versez de l'eau pour recouvrir généreusement le quinoa, ajoutez le cube de bouillon. Faites cuire à couvert 10 minutes.
3. Détaillez le brocoli en bouquets et déposez-les sur le quinoa. Couvrez de nouveau et laissez cuire 10 minutes. Juste avant de servir, parsemez de parmesan. Servez avec un poisson.



La touche en plus

Faites griller des amandes effilées et parsemez-en votre plat.



MARDI

Mon entrée

Quiche saumon brocoli

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 35 min

- 400 g de saumon frais
- 300 g de fleurettes de brocoli
- 2 c. à soupe d'aneth ciselé
- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs
- 25 cl de crème légère
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Faites cuire les fleurettes de brocoli 5 minutes à la vapeur et détaillez le saumon en dés.
3. Tapissez un moule chemisé de papier de cuisson avec la pâte feuilletée. Répartissez-y les dés de saumon et les fleurettes de brocoli égouttées.
4. Dans un saladier, **fouettez** les œufs et la crème. Salez, poivrez, ajoutez l'aneth. Mélangez puis versez sur les brocolis et le saumon.
5. Enfournez pour 30 minutes.

Mon plat

Émincé de bœuf à l'huile de sésame

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 2 entrecôtes de 300 g chacune
- 2 oignons rouges pelés
- 60 g de beurre
- 5 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Coupez la viande en lanières. Salez et poivrez. **2. Émincez** les oignons, faites-les revenir dans une cuillerée d'huile d'olive. Réservez. **3. Faites chauffer** le beurre et l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir les lanières de bœuf 5 minutes. Ajoutez les oignons. Mélangez. **4.** Hors du feu, **ajoutez** l'huile de sésame. Servez avec des pâtes ou du riz.

Mon dessert

Fondant au chocolat sans gluten

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 200 g de chocolat noir
- 5 œufs
- 120 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 c. à soupe de maïzena

1. Faites fondre le chocolat et le beurre dans un saladier au micro-ondes.
2. Ajoutez le sucre, mélangez. Ajoutez la maïzena, mélangez. Ajoutez enfin les œufs, Mélangez.
3. Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

MERCREDI

Mon entrée

Minifeuilletés aux œufs de caille

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 7 min

- 200 g de fromage frais
- 12 œufs de caille • 1 pâte feuilletée
- 1/2 c. à café de purée d'ail
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Cuisez** les œufs à l'eau bouillante 2 minutes. Écalez-les. **3. Mélangez** le fromage, la purée d'ail et la ciboulette. **4. Découpez** la pâte en 12 portions. Déposez une noisette de fromage et un œuf dans chaque bouchée, posez-les sur la plaque du four et faites cuire 5 minutes à 180 °C (th. 6).

Mon plat

Moules à l'ail et au persil

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min

- 1,2 kg de moules
- 2 gousses d'ail • 1 oignon
- 1 piment • 1 botte de persil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

1. Hachez le persil. Émincez l'oignon. Ébarbez et grattez les moules, puis rincez-les. **2. Faites chauffer** l'huile dans un faitout pour y faire dorer une gousse d'ail, le piment et l'oignon. **3. Ajoutez** les moules et couvrez. Les moules sont cuites quand elles sont ouvertes. **4. Parsemez** de persil.



Mon dessert

Kiwi farci

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 4 kiwis Gold • 30 g de noisettes
- 4 gâteaux secs
- 3 c. à soupe de miel

1. Écrasez les gâteaux secs et les noisettes.
2. Coupez les kiwis en deux dans la longueur. Retirez une partie de la chair et réservez les demi-kiwis. Coupez la chair en dés.
3. Mélangez le miel, les noisettes, les gâteaux secs et les dés de kiwi.
4. Remplissez les moitiés de kiwi avec le mélange. Vous pouvez décorer avec quelques feuilles de menthe.

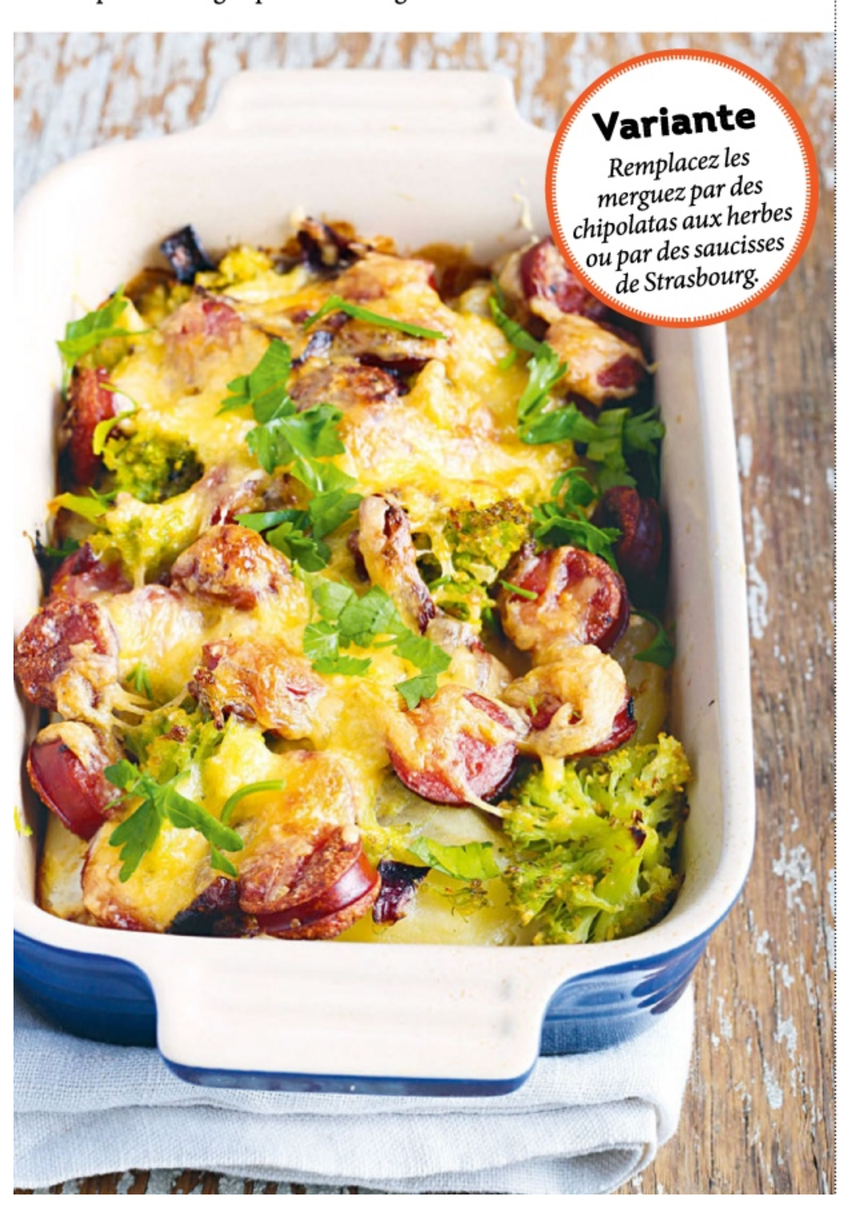
Mon plat

Gratin de brocoli, pomme de terre et merguez

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 40 min

- 6 merguez
- 1 brocoli
- 6 pommes de terre
- 1 brique de sauce béchamel
- 100 g de gruyère râpé
- Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en cubes. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes. Réservez.
2. Lavez le brocoli et coupez-le en fleurettes. Faites-les cuire à la vapeur 5 minutes. Réservez.
3. Faites revenir à la poêle les merguez puis détaillez-les en tronçons.
4. Mélangez les pommes de terre, le brocoli, les merguez et la béchamel.
5. Versez le tout dans un plat, parsemez de gruyère et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6). Finissez la cuisson en passant le plat sous le gril pour dorer le gratin.



Variante
Remplacez les merguez par des chipolatas aux herbes ou par des saucisses de Strasbourg.

JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien
- **Crème brûlée à la pistache**
- **Oreillons aux abricots**
- **Panna cotta noix de coco et mangue**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr
- **La tarte aux melons**

Mon entrée

Tartare de thon rouge et crème de poire

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

- 60 g de thon rouge
- 1 poire Angélys
- 1 zeste de citron vert
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 10 g de sucre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Épluchez la poire, évidez-la et faites-la cuire à couvert 10 minutes avec le sucre. Égouttez-la et écrasez-la à la fourchette. Réservez.
2. Coupez le thon façon tartare, Mettez le zeste de citron, un filet d'huile d'olive, sel et poivre sur le thon.
3. Fouettez la crème fraîche, incorporez la purée de poire et mélangez le tout. Dressage : déposez le tartare de thon dans une cuillère à entremets et ajoutez la crème de poire. Servez frais.

VENDREDI

Mon entrée

Verrine pomme de terre, raisin, poulet sauce potatoes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 100 g de poulet cuit
- 200 g de pommes de terre ratte
- 1 cœur de laitue finement ciselé
- 20 g de raisins secs • 100 g de comté • 2 c. à soupe de yaourt bulgare • 2 c. à soupe de sauce potatoes • Sel et poivre

1. Cuisez les pommes de terre. Épluchez-les, coupez-les en petits dés. **2. Coupez** le comté et le poulet en brunoise. **3. Mélangez** les ingrédients, incorporez les sauces. **4. Assaisonnez** et servez.

Mon plat

Paupiette de veau

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 25 min

- 4 escalopes de veau
- 4 tranches de bacon • 1 oignon
- 1 bouquet garni • 15 cl de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de farine • Poivre

1. Disposez sur chaque escalope une tranche de bacon puis pliez en trois pour obtenir de petits paquets et maintenez l'ensemble en enfonçant un cure-dent. **2. Chauffez** l'huile dans une sauteuse, mettez-y les paupiettes à dorer, ajoutez l'oignon pelé et émincé et faites suer quelques minutes. **3. Saupoudrez** de farine, mélangez. **4. Versez** le vin blanc, 20 cl d'eau et ajoutez le bouquet garni. **5. Faites cuire** 15 minutes.

Mon dessert

Gâteau au yaourt et son croustillant de crêpes dentelle

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 40 min

• 1 yaourt nature • 4 œufs • 2 pots de sucre • 3 pots de farine • 1/2 pot d'huile • 1/2 sachet de levure • 8 crêpes dentelle • sel
Ganache au chocolat : • 300 g de chocolat au lait pâtissier • 80 g de beurre

1. Dans un saladier **versez** le yaourt et ajoutez la farine, la levure et une pincée de sel. Ajoutez les œufs et mélangez le tout.
2. Incorporez l'huile, le sucre et mélangez.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la pâte dans un moule et faites cuire pendant 40 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.
4. Pendant ce temps-là, **préparez** la ganache au chocolat. Mettez à chauffer dans une casserole le beurre et ajoutez-y le chocolat jusqu'à avoir une pâte qui s'étale facilement.
5. Coupez le gâteau en 2 dans l'épaisseur et garnissez-le de la moitié du mélange au chocolat.
6. Recouvrez la garniture avec l'autre moitié du gâteau et nappez le dessus du reste de ganache.
7. Décorez le dessus avec des crêpes dentelle émiettées.





Ce soir, les enfants cuisinent

« Qu'est-ce qu'on mange ? » Et si, pour une fois, c'était à notre tour de leur poser la question, aux enfants affamés ? Chiche : ce sont eux qui nous préparent le repas, de l'entrée au dessert ! *Par Aurélie Michel*

Évidemment, selon les âges, on ne leur laisse pas la même latitude en cuisine. Les plus grands (de plus de 10 ans) pourront s'occuper des étapes cuisson (sous l'œil d'un adulte) tandis que les plus petits ne se chargeront que des étapes les plus simples (casser les œufs, mélanger et goûter !). Un repas géré par les enfants, cela ne s'improvise pas. On privilégie une recette qu'ils adorent (pizza, pâtes, burgers…). Mais on peut aussi en profiter pour leur faire découvrir une cuisine exotique où le pays serait le fil rouge du repas. Dans tous les cas, pour les plus petits, on décide en amont des réalisations, histoire d'anticiper les étapes et surtout de faire les courses avant.

DES ENTRÉES SIMPLES

On mise sur des inratables pour l'entrée, histoire d'être sûr que les enfants seront fiers de leur réalisation (et nous toujours en vie). C'est aussi l'occasion de commencer la préparation en douceur. Exemples de recettes ultra faciles : l'écrasée d'avocat, thon et mayonnaise, à remettre ensuite dans la peau de l'avocat ou dans une tomate évidée. Ou sardine et Vache qui rit, pour de délicieuses rillettes de la mer. On peut aussi miser sur une valeur sûre comme l'œuf (cocotte, mollet, mimosa…).



On soigne la présentation

Comme l'appétit vient en mangeant, le plaisir de cuisiner vient en s'amusant. Grâce à des dispositions amusantes (imitations de personnages, d'animaux, de paysages…), les sources d'inspirations ne manquent pas pour rendre une assiette unique. C'est aussi une excellente manière de rendre les légumes et autres ingrédients mal-aimés plus sympathiques aux yeux des enfants. Si l'on manque d'idées, on fait un tour sur le site Internet de Samantha Lee, une maman très imaginative !

UN PLAT FAMILIAL

On ne lance pas les enfants dans de la cuisine moléculaire. Spaghettis bolognaise (où ils pourront rouler les boulettes de viande), brochettes, purée. On privilégie les recettes faciles à maîtriser. Tout aussi ludique, ils peuvent faire de la panure maison (on dispose trois bols avec de la farine, du jaune d'œuf, de la chapelure) et hop, ils trempent, dans cet ordre, des morceaux de poulet pour de délicieux nuggets. En revanche, les parents se chargent de l'étape friture !

DESSERT : UNE QUESTION DE TEMPS

Si on a le temps, on les guide dans la préparation d'un gâteau ou d'une tarte en optant pour une recette facile : gâteau au chocolat, tarte aux fruits, flan… Version rapide, on propose des yaourts mêlés à de la confiture avec des miettes de biscuits, de la mousse au chocolat… Les mug cakes sont aussi une bonne option : portions individuelles au goût de chacun et cuisson express.



À LIRE

Aussi importants que les ingrédients, les livres de cuisine font partie de la panoplie du bon cuisinier. Dans cet ouvrage, adressé aux petits, on retrouve 70 recettes faciles et appétissantes comme le cake aux tomates confites.
« Enfants, mon premier livre de cuisine », de Thomas Feller, éd. Hachette Cuisine, 9,95 €.

AU MENU
3 RECETTES ULTRA FACILES :

- ✔ Œuf cocotte brioché
- ✔ Nuggets de poulet
- ✔ Crème caramel

SAMEDI ET DIMANCHE



Œuf cocotte brioché

Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

- 6 œufs extra-frais à température ambiante
- 50 g de comté
- 15 cl de crème fraîche
- 6 brioches parisiennes
- Sel et poivre

1. Fais chauffer le four à 180 °C (th. 6).
2. Râpe le fromage après avoir retiré la croûte.
3. Ôte le chapeau des brioches et retire délicatement la mie. Mets au fond de chaque brioche 1 cuillerée à café de crème et un peu de fromage râpé. Casse un œuf au centre de chaque brioche. Ajoute 1 autre cuillerée de crème, du sel et du poivre.
4. Dispose les brioches dans un plat à four et mets-le à chauffer 15 minutes. Sors le plat du four, couvre les brioches de leur chapeau et sers aussitôt.

Nuggets de poulet

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 800 g de filet de poulet • 2 œufs • 1 c. à soupe de lait
- 150 g de chapelure • 100 g de farine • 10 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

Pour la sauce tartare : • 6 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe d'échalote hachée • 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 6 petits cornichons croquants • 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à café de ketchup • Sel et poivre

1. Prépare les nuggets. Dans un bol, bats ensemble le lait, les œufs et 1 cuillerée à soupe d'huile.
2. Verse la chapelure dans une assiette creuse et la farine dans une autre.
3. Coupe le poulet en bâtonnets de 3 à 4 cm de long. Roule successivement les nuggets dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Mets-les sur une assiette et garde-les au réfrigérateur le temps de préparer la sauce.
4. Coupe les cornichons en tout petits tronçons.
5. Dans un bol, **mélange** la mayonnaise avec les câpres, les cornichons, l'échalote, la ciboulette et le ketchup.
6. Juste avant de passer à table, **fais chauffer** l'huile restante dans une poêle, ajoute les nuggets un à un et fais-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté. Ils doivent être bien dorés mais ne surtout pas noircir. Mets-les sur du papier absorbant avant de les servir accompagnés de la sauce.





Tour de main

Il ne faut pas démouler la crème tant qu'elle n'a pas totalement refroidi, sinon elle risque de s'écrouler.

Recettes et photos extraites du livre « Enfant, mon premier livre de cuisine », de Thomas Feller, photos de Virginie Garnier et stylisme de Sophie Dupuis-Gaulier, éd. Hachette Cuisine, 9,95 €.

Crème caramel

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min
Réfrigération 3 h

- 2 gousses de vanille
- 3 œufs extra-frais
- 60 cl de lait entier
- 175 g de sucre semoule

1. Coupe les gousses de vanille en deux dans la longueur et mets-les dans une casserole avec le lait. Porte à ébullition et laisse infuser 30 minutes hors du feu.
2. Mets 75 g de sucre dans un moule à gâteau rond qui peut aller sur le feu et fais chauffer. Ajoute 15 cl d'eau et laisse cuire jusqu'à ce que le sucre fonde et se transforme en un caramel blond. Éteins le feu et laisse reposer.
3. Fais chauffer le four à 160 °C (th. 5). Dans un saladier, fouette les œufs et le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Fais de nouveau bouillir le lait, puis verse-le en filet sur le mélange aux œufs en le passant à travers un tamis. Mélange et verse cette crème dans le moule à gâteau avec le caramel.
5. Place ton moule dans un autre plus grand avec un fond d'eau chaude et enfourne pour 40 minutes. Sors la crème du four et laisse-la refroidir puis mets-la 3 heures au réfrigérateur.
6. Passe un couteau sur le pourtour du moule afin de décoller la crème. Recouvre d'une grande assiette et retourne le tout rapidement et d'un geste sûr. La crème va alors tomber sur l'assiette et le caramel aussi. Sers rapidement ou conserve au frais.

Abonnez-vous à gourmand



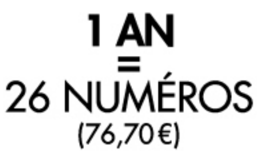


CAPE AND CAPE

Riche en antioxydants et sans théine, le Rooibos est une boisson unique recommandée pour toute la famille. Il se consomme sans modération, comme la promesse d'une pause toute aussi gourmande et savoureuse que bénéfique pour l'organisme.

Composition : Rooibos vert d'Afrique du Sud, orange, citronnelle, cannelle, arôme d'orange, pétales de fleur. Boîte métal triangulaire de 100 grammes

Plus de **46 %** de réduction*



(76,70 €)



VOTRE ROOIBOS CITRUS KISS

(14,90 €)





SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~91,60~~ €*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG354

☑ **Oui**, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n° (76,70 €) + votre Rooibos Cape & Cape (14,90 €) au prix de 49 € seulement au lieu de ~~91,60~~ €*, **soit plus de 46 % de réduction*.**

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG354

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : ....

....

email : .... @ ....

....

❑ Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre réservée aux nouveaux abonnés de Gourmand et dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par pli séparé, votre Rooibos Cape & Cape. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95 €, et votre Rooibos Cape & Cape au prix de 14,90 €. Si cet abonnement ne vous satisfait pas, vous pouvez demander le remboursement des numéros non reçus. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression pour toute information vous concernant.

Sur les pas des superaliments

DE NOUVEAUX HÉROS EN CUISINE

Les atouts des plantes et des fruits secs sont déjà bien connus des gastronomes mais il existe d'autres ingrédients qui se révèlent très intéressants pour la santé. Graines de chia, açaï, spiruline, caroube, les superaliments arrivent à la rescousse ! On a mené l'enquête pour en savoir davantage sur leurs bienfaits.



DES CONSEILS DE PRO

Anael Stolz, nutritionniste, dévoile tous les secrets des superaliments ! Entre vitamines, tonus et énergisants, ils vont devenir vos meilleurs amis !



ET AUSSI...

- ✔ On découvre nos 3 recettes à base de superaliments pour apprendre à les cuisiner.
- ✔ On teste 2 recettes sans gluten et sans lactose pour le goûter.

Les super-pouvoirs des superaliments

En les intégrant régulièrement à notre alimentation, ils permettent d'éviter bien des maux. L'occasion, pour les cuisiniers, d'apprendre à les dompter et de découvrir leurs saveurs tout en se faisant du bien. En voici neuf qui méritent d'être ajoutés à votre liste de courses. *Par Sara Ouled Messaoud*



Les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres et les tumeurs naissantes, ils sont des alliés clés dans la prévention des cancers.

Les superaliments nous assurent une santé de fer, à la condition de revoir un peu la composition de notre assiette. Et contrairement à ce que l'on croit, pas la peine de courir les épiceries bio pour profiter de leurs vertus exceptionnelles. On les trouve désormais en supermarché et à un prix raisonnable. Mais qu'appelle-t-on vraiment « superaliment » ?

Des épices, des baies, des algues, des légumes… dont les qualités nutritionnelles sont remarquables. Nutriments, lipides, protéines, glucides, mais également vitamines, minéraux et oligoéléments, sont concentrés dans ces aliments qu'il vous suffit de consommer en petite quantité pour améliorer l'équilibre de votre assiette. Intégrés régulièrement à votre alimentation ou pris sous forme de cure,

ils permettent d'enrayer une fatigue chronique, certaines douleurs articulaires ou des troubles de la circulation. Alors, convaincus ?

LES BAIES D'AÇAÏ ET DE GOJI, POUR LE CŒUR

Au Brésil, l'açaï est surnommé « l'arbre de la vie » et ses baies sont reconnues pour leur richesse en antioxydants, vitamines et minéraux. En plus de favoriser le bon fonctionnement digestif, elles permettent de réguler le poids. Enfin, elles améliorent la circulation sanguine, régulent le cholestérol, diminuent la pression artérielle et sont donc bénéfiques pour le cœur. Au même titre, leurs semblables asiatiques, les baies de goji, sont (d'après la médecine traditionnelle chinoise) la clé de la jeunesse éternelle. Elles sont considérées comme les fruits les plus antioxydants et détoxifiants du monde. Elles épurent l'organisme et renforcent le système immunitaire.

• **Comment je les consomme ?** Elles sont commercialisées telles quelles ou sous forme de jus, de poudre (parfait pour saupoudrer dans un yaourt) et de gélules. En purée, elles s'utilisent dans les préparations de flans, de crèmes dessert… Elles sont aussi excellentes dans les porridges et les smoothies.

LA SPIRULINE, POUR UN EFFET DÉTOX

Cette algue est une incroyable source de protéines et de fer. Riche en minéraux (magnésium, calcium, phosphore…) et en bêtacarotène et vitamine B, il vaut mieux tout de même savoir l'utiliser ! Son pouvoir est tellement concentré, qu'il est recommandé de ne pas dépasser les 6 g par jour et de commencer par de faibles doses pour permettre à l'organisme de s'y adapter. Bien utilisée (il suffit de demander conseil à un pharmacien), ses vertus sont indéniables en cas d'anémie, mais également pour équilibrer le diabète et le taux de cholestérol.

• **Comment je la cuisine ?** Elle est commercialisée sous forme de poudre, alors parsemez-la sur les salades ou les omelettes, mélangez-la à vos vinaigrettes. Enfin, petite astuce pour contrer son goût puissant : mélangez-la à du jus de pomme.



AVEC DE LA CHLORELLA

Associée à la spiruline, la chlorella épure l'organisme. Ce combo de choc permet un nettoyage très profond des organes et du sang. Elles détoxiquent le corps en favorisant l'élimination des polluants et métaux lourds.



LE GINGEMBRE, POUR UN MAX DE TONUS

Cousin du curcuma, il est essentiellement composé de minéraux comme le manganèse, le phosphore et le magnésium, et, en plus faibles proportions, de calcium et de fer. Reconnu pour protéger le système digestif et en favoriser le bon fonctionnement, il atténue les nausées et les vomissements. Puissant antibactérien et antiviral, il soutient l'organisme dans sa lutte contre les agressions (infections, bactéries…). Et si l'on parle souvent de ses vertus aphrodisiaques, il serait plus juste de parler du gingembre comme un booster de vitalité pour l'organisme dans son ensemble.

• **Comment le redécouvrir ?** En dehors de votre plateau de sushis, vous pouvez le déguster cru et râpé dans une salade ou cuit dans une sauce tomate. Il vient également relever subtilement un poisson en papillote, ou même rehausser une salade de fruits. Dans un gaspacho, on le mixe aux légumes pour plus de saveur !

LE CHOU KALE, POUR FAIRE CHUTER LE CHOLESTÉROL

Il s'agit d'une variété de chou frisé. Et si, avec lui, les calories ne sont pas au rendez-vous, les bienfaits sont très nombreux. Sa teneur en vitamines surpasse celle de tous les autres

légumes verts. Il contribue à diminuer le cholestérol et prévient le risque de maladies cardio-vasculaires.

• **Comment le déguster ?** Légume d'hiver, il est l'aliment par excellence pour les soupes vertes. Il est meilleur cuit que cru, car ses feuilles sont très fermes en bouche. Pour plus d'originalité, on le déshydrate au four façon chips de légumes, et on le sert à l'apéro, accompagné d'une tapenade.

L'ORTIE, POUR SA VITAMINE C

Les feuilles et les graines de cette plante-aliment sont particulièrement riches en protéines et recommandées pour les sportifs. Cinq fois plus riches en vitamine C qu'un citron et composées de nombreuses autres vitamines, elles revitalisent et fortifient l'organisme. Elles se révèlent ainsi particulièrement efficaces en cas de fatigue passagère ou chronique, période de stress, burn-out ou difficulté de concentration. Puissant alcalinisant, l'ortie diminue l'acidité du pH du sang et soulage ainsi les articulations douloureuses et renforce les os fragiles.

• **Comment éviter la soupe d'ortie ?** Associez les feuilles de cette plante (qui ne piquent plus du tout une fois cuites !) à des œufs pour une recette à la florentine, ou dans une omelette. Elle s'intègre facilement dans les farces, que ce soit avec de la viande ou du poisson, on n'hésite pas à l'incorporer dans ses boulettes de veau ou de volaille maison. À tester : les gnocchis à l'ortie. Ajoutez quelques feuilles d'ortie mixées avec de l'ail et quelques olives dans votre pâte à gnocchis. Succès garanti !

LA CAROUBE ET LE CACAO, POUR UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Le cacao est à différencier du chocolat, en poudre ou en tablette. Une fois transformé, il perd en effet plus de la moitié de ses vertus nutritionnelles. Le cacao cru est un vasodilatateur, c'est-à-dire qu'il favorise le flux sanguin, diminue l'hypertension et protège ainsi le système cardio-vasculaire. Paradoxalement, le cacao est un brûleur de graisses naturel. La caroube est utilisée en boulangerie à la place du chocolat, et en médecine naturelle pour pallier les inconforts digestifs (diarrhées, constipations…). Sa teneur en fibres et en antioxydants en fait un aliment de prévention contre le cancer.

• **Comment les cuisiner ?** Vous pouvez les incorporer dans des pâtes à gâteaux ou dans de la pâte à pain, leur goût se marie aussi bien avec une préparation salée que sucrée.



ANAËL STOLZ

Nutritionniste pour le site Moncoachingminceur.com, elle nous livre ses astuces pour une alimentation équilibrée et saine grâce aux superaliments.

Propos recueillis par Fanny Rigal



• On trouve beaucoup d'exotiques comme les baies d'açaï ou de goji, est-ce qu'on peut trouver également des aliments typiquement français ?
Oui, on ne le redit pas assez mais les alliacés (ail, échalote, oignon, par exemple), les crucifères (la famille des choux), et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) regorgent de bienfaits. On peut également compter sur la carotte dont le jus est le plus riche en bêta-carotène et permet l'apport de vitamines en hiver. On peut citer aussi les baies d'argousier, très riches en vitamines, la betterave et le concentré de tomate grâce à leurs apports de minéraux et de fibres. Un peu plus original, le vinaigre de cidre, fabriqué avec des pommes fraîches, qui contient du potassium, du calcium et du magnésium.

• Est-ce qu'un superaliment doit être plutôt issu de l'agriculture biologique ?
Pour certains, un super-aliment est un aliment riche en nutriments, biologique, cru et végétal. Mais quand on consomme des baies de goji, de l'acérola ou du gingembre bio, il faut garder à l'esprit qu'ils ont forcément subi un long trajet pour arriver dans les commerces ou sur les étals des marchés. Manger un fruit ou un légume bio et local, récolté le jour même, sera donc aussi un excellent réflexe.

• Y a-t-il des moments particuliers dans la journée où il faut les consommer ?
Pas spécifiquement, en revanche nous n'avons pas encore le recul nécessaire pour évaluer la consommation simultanée de plusieurs super-aliments. On sait toutefois que certains micronutriments facilitent l'absorption d'autres nutriments, par exemple la vitamine D aide à fixer le calcium sur les os.

• Peut-on faire une cure d'un superaliment précis ? Si oui, lequel ?
Plutôt qu'une cure, il convient de modifier durablement son alimentation pour veiller tout d'abord à l'équilibrer et, éventuellement, à y inclure la consommation régulière de ces aliments aux vertus nutritionnelles supérieures.

• Est-ce bénéfique pour les enfants ?
Dans nos pays occidentaux où l'on bénéficie d'un large panel de produits tout au long de l'année, il convient surtout de proposer aux enfants des aliments simples que l'on transforme soi-même. Les superaliments ne sont a priori pas néfastes aux enfants, mais avant de penser à booster leur alimentation en graines et baies exotiques, ou en micro-algues comme la spiruline, il faut surtout leur faire manger de tout!

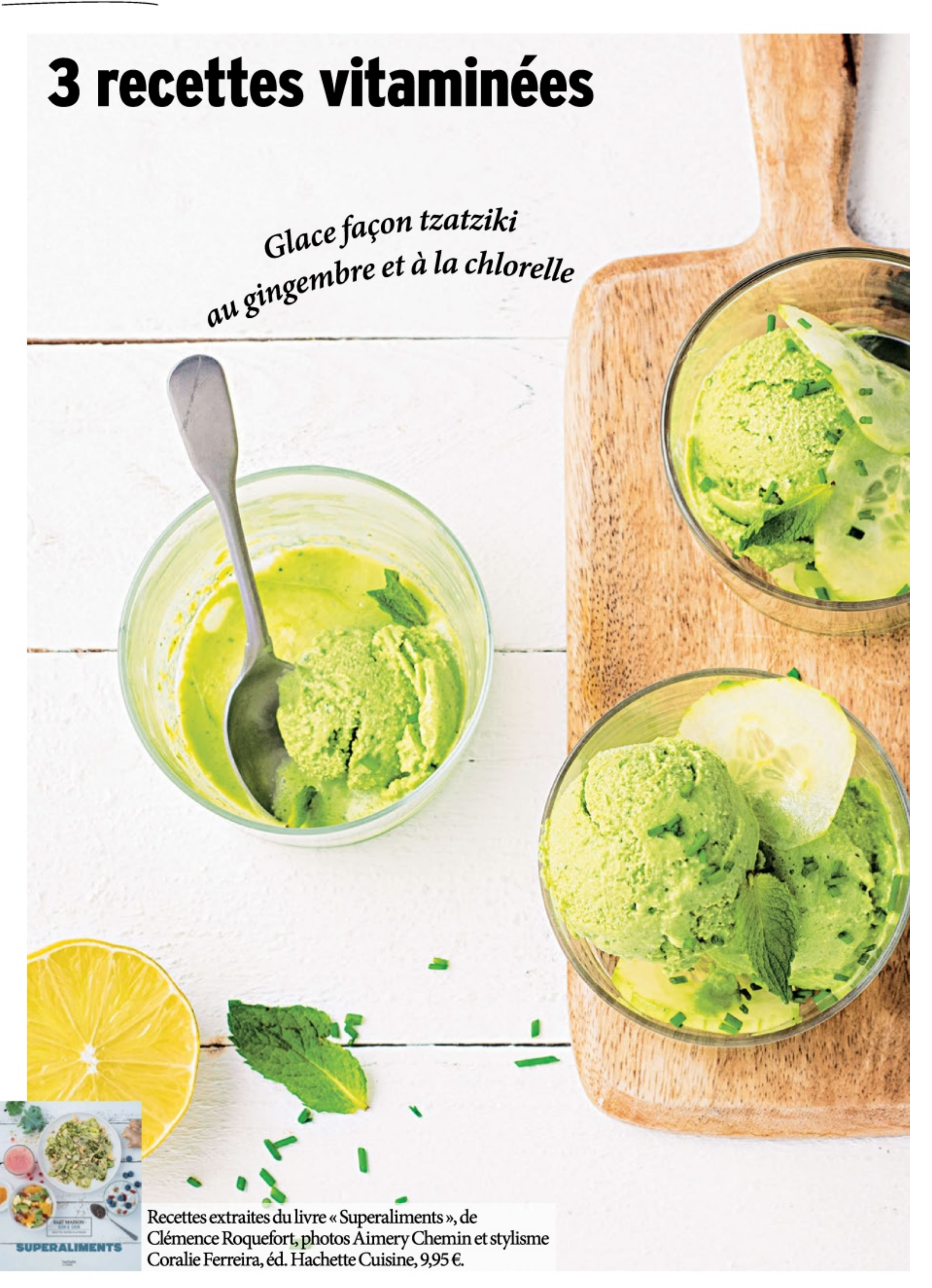
• En tant que coach minceur, est-ce que vous les conseillez pour perdre du poids ?
La perte de poids doit avant tout être un rééquilibrage complet. Mais il faut augmenter et améliorer ses dépenses énergétiques, et donc, là aussi, modifier durablement la quantité et la qualité de l'activité physique quotidienne. On peut tout à fait majorer ses apports nutritionnels avec quelques superaliments, mais sans perdre de vue le goût, bien entendu! Pensez à varier les couleurs des fruits et légumes que vous consommez, ils vous apporteront les antioxydants nécessaires à votre santé! Les fruits et légumes bien mûrs, bien colorés, sont plus concentrés en caroténoïdes.

• Quel est le superaliment par excellence ?
Plus qu'un seul aliment spécifique, c'est la ration énergétique de la journée, de la semaine, et le bon équilibre entre les proportions de nutriments énergétiques, qui comptent. La variété des aliments et de leurs modes de préparation assure la couverture des besoins en vitamines, minéraux et oligoéléments.

• Vous-même, est-ce que vous consommez des superaliments au quotidien ?
Le concept d'aliments dotés de propriétés exceptionnellement bénéfiques pour la santé est une idée séduisante. Je veille surtout au quotidien à prendre plaisir à cuisiner des aliments simples et à les préparer en jouant avec les saveurs, les textures, les couleurs... Pensez, par exemple, aux échalotes, à l'ail, au gingembre, au curcuma, au persil, mais aussi aux feuilles de pissenlit, qui présentent une richesse exceptionnelle en carotènes antioxydants ainsi qu'en vitamine C.

3 recettes vitaminées

Glace façon tzatziki au gingembre et à la chlorelle



Recettes extraites du livre « Superaliments », de Clémence Roquefort, photos Aimery Chemin et stylisme Coralie Ferreira, éd. Hachette Cuisine, 9,95 €.


Salade de roquette et tofu mariné à l'urucum
Recettes à retrouver page suivante.
Tiramisu matcha, framboises et baies d'açaï

Glace façon tzatziki au gingembre et à la chlorelle

Pour 50 cl
Préparation 10 min
Turbinage 20 min

- 200 g de concombre épluché et épépiné
- $1/2$ citron (jus)
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques brins de ciboulette
- 1 cm de gingembre frais
- 1 c. à café de chlorelle
- 300 g de fromage blanc
- 5 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

1. Versez le fromage blanc et la crème fraîche dans le bol d'un blender. Coupez le concombre en petits dés et ajoutez-le avec le jus du demi-citron, le gingembre, la chlorelle et les herbes aromatiques. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. **2. Transvasez** la préparation dans la sorbetière et turbinez 20 minutes jusqu'à ce que la glace soit prise. Placez au congélateur. Sortez la glace 15 minutes avant de déguster.





Salade de roquette et tofu mariné à l'urucum

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min **Marinade** 30 min

- 3 tomates • 80 g de roquette
- 1 oignon blanc • 1 poignée de graines d'alfalfa germées
- 200 g de tofu ferme

Pour la marinade :
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de moutarde
- 3 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à café d'urucum en poudre
- 2 c. à café de sésame

1. Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette. **2. Coupez** le tofu en petits dés et placez-le dans la marinade. Mélangez pour que le tofu soit bien enrobé. Laissez mariner environ 30 minutes au réfrigérateur. **3. Lavez** les tomates, coupez-les en morceaux et placez-les dans un saladier avec la roquette. Épluchez et émincez l'oignon, et ajoutez-le à la salade ainsi qu'une bonne poignée de graines d'alfalfa germées. **4. Faites chauffer** une poêle et faites-y dorer les dés de tofu marinés pendant une dizaine de minutes en remuant très régulièrement. Ajoutez le tofu sauté à la salade et servez sans attendre.

Tiramisu matcha, framboises et baies d'açaï

Pour 6 personnes
Préparation 25 min **Repos** 4 h

- 250 g de framboises
- 250 g de mascarpone • 3 œufs
- 25 biscuits à la cuiller
- 100 g de sucre • 2 c. à soupe de baies d'açaï en poudre
- 5 c. à café de thé matcha

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et mélangez de façon à obtenir une texture homogène. Ajoutez 3 cuillerées à café de thé matcha. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. **2. Versez** 15 cl d'eau frémissante sur le reste de thé matcha et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et légèrement crémeux. **3. Montez** le tiramisu. Trempez brièvement les biscuits dans le thé matcha et tapissez-en le fond d'un plat. Versez ensuite la moitié de la crème au mascarpone, recouvrez d'une couche de framboises, d'une seconde couche de biscuits imbibés et terminez avec le reste de la crème au mascarpone. Laissez reposer au moins 4 heures au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrez de baies d'açaï en poudre.



Des quatre-heures sans blé

Faire des gâteaux sans gluten et sans lactose est souvent un véritable casse-tête. Grâce au chef Philippe Conticini, on redécouvre le plaisir de cuisiner de bons biscuits et surtout le plaisir de les déguster !

GÂTEAUX MOJITO



Recettes et photos extraites du dernier ouvrage de Philippe Conticini « Gâteaux et gourmandises sans gluten et sans lactose » éd. First, 14,95 €.

Difficulté
Pour 2 gâteaux de 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson : 15 min pour le gâteau + 8 min pour le jus

- 23 feuilles de menthe
- 1 citron vert (zeste)
- 2 œufs entiers
- 3 blancs d'œufs montés en neige
- 1,5 pot de yaourt au lait de soja
- 17 g de beurre de soja + 10 g pour le moule
- 30 g de pâte d'amande blanche sans gluten
- 10 g de farine de châtaigne pour le moule
- 1 pot de yaourt de sucre semoule bien rempli
- 1 pot de yaourt de fleur ou de fécule de maïs
- 1/2 pot de yaourt d'huile de tournesol
- 1/4 pot de yaourt de poudre d'amande
- 1/4 pot de yaourt de fécule de pomme de terre
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 gousse de vanille

Pour le jus au rhum :
- 1 orange (jus)
- 1/2 citron jaune (jus)
- 100 g de rhum
- 50 g de miel toutes fleurs
- 6g de fécule de maïs
- 2 gousses de vanille
- 1 c. à soupe de sucre complet de canne

1. À l'aide d'un mortier ou d'un mixeur, **pilez** 15 feuilles de menthe avec 4 belles pincées de sucre semoule.
2. Mélangez les œufs et la pâte d'amande en fouettant vivement pendant 1 minute, idéalement avec un batteur électrique. Incorporez ensuite le yaourt, le sucre semoule restant et l'huile de tournesol. Ajoutez le beurre fondu, le zeste de citron vert, les graines de la gousse de vanille fendue en deux et grattée, et les feuilles de menthe pilées. Ajoutez la levure chimique, les fécules de maïs et de pomme de terre, la poudre d'amande, puis enfin les blancs d'œufs montés en neige délicatement et en deux fois.
3. Chemisez un moule avec du beurre et de la farine de châtaigne. Versez 300 g d'appareil par moule, puis enfournez pour 15 minutes à 170 °C (th. 5/6).
4. Dans une casserole, **faites bouillir** l'ensemble des ingrédients pour faire le jus pendant 30 secondes. Passez le tout au chinois.
5. Mélangez ensuite dans un ramequin 2 cuillerées à café d'eau et 1 cuillerée à café de fécule de maïs. Vous obtenez ainsi un liquide assez épais.
6. Faites chauffer la préparation à base de rhum dans une casserole, puis ajoutez petit à petit la liaison à la fleur ou fécule de maïs en fouettant avec un fouet afin d'épaissir sa structure. Débarrassez et réservez au frais dans une boîte hermétique.
7. Quand le biscuit est froid, **parsemez** légèrement du reste des feuilles de menthe ciselées. Au moment de couper le gâteau, versez par-dessus le jus au rhum.

BISCUITS AU CHOCOLAT AU LAIT ET COCO DE NOTRE ENFANCE

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 20 min

Pour la préparation à base de coco : • 1 jaune d'œuf • 90 g de blancs d'œufs • Le zeste d'1/2 citron jaune non traité • 100 g de coco en poudre • 45 g de sucre semoule
Pour le biscuit : • 1 œuf entier battu en omelette • 37 g de blancs d'œufs • 1/2 jaune d'œuf • 30 g de beurre de soja + 10 g pour le moule • 1 c. à soupe de lait de châtaigne • 30 g de sucre complet de canne + 10 g pour la cuisson • 25 g de chocolat noir • 25 g de poudre d'amande • 20 g de fécule de pomme de terre • 10 g de poudre de noisette • 10 g de farine de châtaigne pour le moule • 1 c. à café d'huile de tournesol • 1 pincée de fleur de sel • 1/2 c. à café de levure sans gluten

1. Mélangez dans l'ordre les ingrédients de la préparation coco et réservez. **2. Faites fondre** le beurre et le chocolat au bain-marie. Dans un cul-de-poule, mélangez au fouet les poudres de noisette et d'amande, le sucre de canne, le sel, l'œuf entier et le 1/2 jaune. Ajoutez le lait de châtaigne et l'huile de tournesol, puis la fécule de pomme de terre et la levure chimique, enfin le mélange beurre-chocolat fondu. **3. Montez** les blancs d'œufs en neige avec les 10 g de sucre de canne, puis incorporez-les au premier mélange. **4. Beurrez** et farinez des petits moules rectangulaires. Étalez au fond 8 mm d'appareil à la noix de coco et recouvrez jusqu'aux 2/3 du moule de pâte à biscuit au chocolat au lait.
5. Cuisez 8 à 10 minutes à 160 °C (th. 5/6). Une fois cuits, démoulez les gâteaux, saupoudrez-les de sucre de canne et enfournez-les à 220 °C (th. 7/8) pour 3 à 4 minutes en surveillant pour ne pas qu'ils brûlent. **6. Laissez refroidir** et dégustez.



C'est nouveau

APÉRO BIO ET VEGGIE



Avec les Soya Party Tomate, Thym & Romarin, découvrez vite de nouvelles sensations. Avec 45 % de matières grasses en moins que les cacahuètes, ces délicieuses graines de soja toastées deviendront vite l'allié idéal de tous vos apéros. Originales et gourmandes, à partager (ou pas) !
• Soya Party, 1,75 €, Soy, disponible en magasin bio.

DESSERT MALIN



Bio-flan, c'est enfin un dessert bio et diététique qui convient aux personnes ayant des intolérances alimentaires. Sans sucre, bio, végétarien, découvrez toutes les saveurs pour terminer le repas avec gourmandise : cacao, abricot, rose, praliné, amandes, …
• Bio-flan, à partir de 0,95 € (les 2 sachets), Natali, boutique en ligne.

DES PLATS À EMPORTER

Avec ces deux nouveaux plats cuisinés, Ma Vie Sans Gluten propose une association savoureuse de deux céréales et de légumineuses bio avec les lentilles et les haricots rouges. À la maison ou au bureau, en seulement 3 minutes, c'est facile de se régaler sans gluten avec un plat complet.
• Ma vie sans gluten plat complet, à partir de 2,62 €, disponible en magasin bio.





Farandole de salades de fruits

AUX ORANGES ET SPÉCULOOS

Méli-mélo de fruits frais, secs ou séchés, cette salade va faire des heureux ! Entre la douceur des dattes, la vivacité des oranges et le craquant des spéculoos, on voyage entre gourmandise et plaisir. Pour des saveurs exquises, on n'oublie pas la fleur d'oranger et les feuilles de menthe ! À retrouver p. 75.



ORIGINAL AVEC DES TOMATES

On a tendance à oublier que les tomates sont bel et bien des fruits ! On les accompagne de kiwi et d'huile d'olive pour la touche green. Et pour le peps, on ajoute des grains de grenade. À retrouver p. 78.



ET AUSSI...

✔ Aux fruits rouges et hibiscus.
✔ Version yaourt à la ricotta.
✔ Exotique au fruit du dragon.

La salade de fruits n'a pas dit son dernier mot !

C'est un grand classique de la cuisine française. Selon qu'elle se compose de fruits du jardin fraîchement cueillis ou de fruits en boîte qui rappellent la cantine, l'enthousiasme qu'elle suscite est parfois mitigé. On réconcilie tout le monde autour d'idées de mélanges et de présentations aussi belles que bonnes. *Par Fanny Rigal*



« Salade de fruits, jolie, jolie... » On connaît la célèbre chanson de Bourvil, et si l'on ne la chantonne plus, on a, en revanche, souvent terminé un repas copieux par un méli-mélo de fruits frais. Facile et rapide à préparer, la salade de fruits, c'est LE dessert léger et vitaminé. Mais, contrairement à ce que l'on pense, elle ne se fait pas seulement en coupant quelques fruits saupoudrés d'un peu de sucre. Selon les fruits choisis, et ses accompagnements, elle peut être tour à tour très sophistiquée, exotique ou simplissime : un vrai caméléon des petites assiettes.

FRUITS FRAIS VS FRUITS CONGELÉS

En été, s'approvisionner en fruits de saison pour de délicieuses salades n'est pas très compliqué car, des fruits rouges en passant par les pêches et les abricots, le choix est vaste. On opte pour des fruits bio et non traités pour conserver la peau qui contient, en majorité, les vitamines. En revanche, les choses se corsent en automne et en hiver où, sorti de la pomme et de la poire, notre salade a triste mine. On se tourne alors naturellement vers les fruits congelés (qui évitent d'acheter du hors saison sans goût). Dans ces cas-là, on pense à glisser les fruits la veille dans le frigo, pour qu'ils décongèlent en douceur et ne rendent pas trop d'eau. On pense aussi à les mettre dans une passoire avant de les utiliser. Dernier point : ne jamais les recongeler.

SUCRE OR NOT SUCRE ?

Soyons honnêtes, on a tendance à avoir la main lourde quand il s'agit de sucrer (qui reconnaît ne pas adorer une salade de fraise où le sucre croustille ?). Pourtant, les fruits en contiennent déjà naturellement, c'est ce qu'on appelle communément le « fructose ». En soi, il n'y a donc pas besoin d'en ajouter, d'autant que le corps assimile bien plus facilement le sucre des fruits que le saccharose. On pense alors à d'autres alternatives pour sucrer autrement. Miel, sirop d'agave (il a l'avantage d'avoir un indice glycémique bas), stévia : on ne manque

pas de solutions. Autre possibilité : les infusions et sirops maison. Il suffit de laisser réduire dans une casserole, à feu doux, du jus de fruit avec une gousse de vanille, de la cannelle ou encore de l'eau avec de la fleur d'oranger. On peut même se tourner vers les sachets de thé ! Jasmin, menthe ou encore yuzu, ils parfumeront vos fruits à merveille !

UNE TOUCHE D'EXOTISME

Si les classiques ont du bon (fraise, pomme, banane par exemple), on en profite aussi pour y glisser des fruits plus surprenants comme l'arbouse (des petites baies rougeâtres au goût légèrement acidulé) ou encore le coing (un goût entre pomme et poire à savourer toujours cuit). Mais, encore plus appréciés, on se tourne vers les fruits exotiques, et c'est bien là que notre salade de fruits prend des airs de fête. Fruit du dragon, kiwi jaune, mangoustan (fruit à chair blanche aux saveurs de pêche et d'ananas) ou encore le tamarillo, prune du Japon qui se marie très bien avec le citron. Outre les fruits, les fleurs ont également toute leur place dans les salades. Essence de rose, pétales de capucine ou gelée de lavande, les fleurs ne laissent pas indifférent. Attention au dosage, en grande quantité, leur goût l'emporte sur celui des autres ingrédients !

LES AROMATES : UNE SURPRISE EN BOUCHE

On pimente encore un peu plus les salades avec les épices et les herbes aromatiques. Pour accentuer le goût, on n'hésite pas à créer des mélanges de fruits crus et cuits. On laisse mariner des lamelles de pomme ou d'ananas dans un jus de citron avec quelques feuilles de basilic et on fait dorer à la poêle des quartiers de mangue avec du poivre de Sichuan, ou des oreillons d'abricot avec de la muscade et du gingembre. Pour les épices, on les fait infuser dans un sirop ou dans une marinade comme l'anis étoilé et les clous de girofle. En hiver, on joue sur les saveurs avec un mélange d'épices qui rappellent le vin chaud (badiane, clou de girofle cannelle...) et les spéculoos. En été, on marie les fruits avec de la verveine, du thym et du romarin.

Il ne reste plus qu'à glisser la salade de fruits au frais au moins une demi-heure pour un maximum de fraîcheur au moment de servir. Principal inconvénient, elle ne se garde pas très longtemps. On la prépare la veille pour que les fruits s'imprègnent de tous les arômes et on la déguste sous 24 heures pour éviter qu'ils ne noircissent et perdent leur texture.

Je peux la congeler ?

Oui, à condition qu'aucun des fruits n'ait déjà été congelé et en la disposant plutôt dans une barquette. On la décongèlera en la mettant plusieurs heures au frigo.



Mangoustan

ON SORT DES TRADITIONNELLES COUPELLES

Si cela reste la manière la plus classique de présenter nos beaux mélanges, on ose d'autres présentations détonantes qui réconcilieront plaisirs esthétique et gustatif. La mode étant au carpaccio et au tartare, on s'en inspire pour la découpe des fruits. Pour le premier, on s'équipe d'une mandoline et, évidemment, on se tourne vers les fruits à texture assez ferme (afin qu'ils tiennent à la découpe), à nous les fines rondelles d'ananas, de pomme, de poire… arrosées d'un filet de citron pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Pour le second, il faut avoir un emporte-pièce à bord haut dans le lequel on mélange des fruits coupés en petits cubes ou même en lamelles disposées par petites couches.

LES BONS GESTES

- ✓ Je prépare ma salade la veille pour que tous les arômes se mêlent.
- ✓ J'arrose tous les fruits qui ont tendance à noircir d'un filet de citron.
- ✓ Je mange ma salade dans les 24 heures (les fruits coupés se conservent très peu).



Salade exotique et yaourt au gingembre

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 24 physalis • 6 bananes
- 3 kiwis • 2 branches de menthe
- 4 yaourts à la grecque (soit 600 g)
- 4 c. à soupe de sirop de gingembre (rayon exotique)
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée grillée

1. Pelez et coupez les bananes en biseau et les kiwis en demi-rondelles. Retirez la cage des physalis et coupez les fruits en 2.
2. Répartissez-les dans 6 bols. Effeuillez la menthe et ciselez les feuilles.
3. Fouettez le yaourt à la grecque avec le sirop de gingembre et nappez-en les fruits. Parsemez de noix de coco râpée grillée et de menthe. Proposez le reste de yaourt au gingembre en complément.

Salade d'orange, amandes et coulis de spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 40 min
Réfrigération 2 h
Cuisson 10 min

- 6 oranges moyennes
- 8 dattes fraîches dénoyautées
- 4 oranges à jus
- 6 spéculoos
- 2 feuilles de gélatine
- 50 g de coulis de spéculoos
- 30 g d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de sucre blond en poudre
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre
- Quelques feuilles de menthe pour la finition

1. Faites dorer les amandes à sec dans une poêle. Émincez les dattes. Pelez les oranges à vif et récupérez les suprêmes au-dessus d'un bol pour recueillir le jus qui s'écoule. Mettez les morceaux d'orange dans un autre bol avec les dattes. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le miel. Mélangez et réservez au frais.

2. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Pressez les oranges à jus. Mesurez le jus recueilli. Il faut obtenir 25 cl. Vous pouvez compléter le cas échéant avec le jus des oranges pelées précédemment. Faites chauffer le jus dans une petite casserole avec le sucre. Ajoutez la gélatine essorée, mélangez pour faire fondre. Ajoutez la cannelle puis versez dans 6 tasses ou coupelles. Réservez au réfrigérateur.

3. Quand la gelée d'orange est prise sur les bords, **parsemez-la** des spéculoos émiettés et remettez 1 heure au frais. Au moment de servir, répartissez la salade d'orange dans les coupelles, sur la gelée. Arrosez de quelques traits de coulis de spéculoos. Parsemez d'amandes et décorez de feuilles de menthe.



Fruits rouges marinés au sirop d'hibiscus, mascarpone fouetté

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Réfrigération 1 h

- 250 g de fraises
- 125 g de groseilles
- 200 g de framboises
- 250 g de mascarpone
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 280 g de sucre en poudre
- 1 sachet d'infusion d'hibiscus

1. Versez 25 cl d'eau dans une casserole, ajoutez 200 g de sucre. Mélangez pour dissoudre le sucre et portez à ébullition. Laissez cuire à petits bouillons pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à l'obtention d'un sirop léger. Retirez du feu, ajoutez le sachet d'infusion à l'hibiscus, laissez infuser 5 minutes, retirez le sachet et laissez refroidir.
2. Fouettez le mascarpone, la crème liquide et le sucre restant. Répartissez-le dans des petits bocaux et réservez au frais. Lavez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux. Mélangez tous les fruits et mettez-les dans un bocal. Versez le sirop d'hibiscus par-dessus. Laissez mariner au frais pendant 1 heure. Servez avec la crème de mascarpone.



Variante
Remplacez l'hibiscus par 1 cuillerée à café d'eau de rose.



Ricotta battue aux abricots, framboises et biscuits

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 6 abricots bien mûrs
- 250 g de framboises
- 200 g de ricotta
- 20 cl de crème fraîche épaisse type Isigny
- 6 biscuits sablés
- 4 sachets de sucre vanillé

1. Dans le bol d'un robot, **mettez** la ricotta, la crème, le sucre vanillé et 200 g de framboises. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Coupez les abricots en 2 et dénoyautez-les avant de les couper en petits morceaux.
3. Répartissez la préparation dans 6 verrines en y intégrant les morceaux d'abricot. Entreposez au frais jusqu'au moment de servir.
4. Émiettez un sablé sur chaque verrine, décorez de framboises fraîches restantes et dégustez bien frais.

Le saviez-vous ?

Et oui, les tomates sont des fruits ! Les tomates vertes sont sucrées et très juteuse, un régal.

Salade de tomate verte aux 2 kiwis et grenade

Difficulté 
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 6 tomates vertes
- 3 kiwis verts
- 3 kiwis Gold
- 1/2 grenade
- 1/2 bouquet de menthe
- 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Fleurs de sel, poivre du moulin

1. Tranchez les tomates, pelez les 2 types de kiwis et coupez-les en rondelles.
2. Arrangez-les harmonieusement dans 6 assiettes ou dans un grand plat.
3. Décortiquez la grenade en retirant les peaux blanches du fruit pour ne récolter que les graines. Parsemez-les sur la salade.
4. Effeuillez et ciselez la menthe, répartissez-la également. Parsemez de sel et de poivre, arrosez d'huile et dégustez bien frais.

Salade de baies

Difficulté 
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 250 g de fraises • 125 g de framboises
- 125 g de baies polaires
- 125 g de groseilles à maquereau
- 1 poignée de fraises des bois
- 1 poignée de baies de cassis • 2 figues séchées
- 1 poignée d'amandes émondées • Fleurs comestibles

Pour l'assaisonnement :
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de gelée de groseille
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

1. Rincez tous les fruits frais à l'eau claire et séchez-les délicatement dans un linge.
2. Équeutez et coupez les fraises en 2 ou en 4. Mettez-les dans le fond d'un grand saladier ou dans un contenant de présentation.
3. Coupez les figues en fins quartiers.
4. Disposez tous les autres fruits mélangés par-dessus avec les figues et les amandes. Dispersez les fleurs comestibles si vous en disposez.
5. Faites légèrement **chauffer** la gelée de groseille avec le miel pour les liquéfier et fouettez-les avec l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron.
6. Au moment de servir, **répartissez** dans des bols et nappez d'un peu d'assaisonnement.

Salade de fruit du dragon

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 3 pitayas ou fruits du dragon
- 1 boîte de litchis au sirop
- 250 g de framboises
- 125 g de mûres
- 125 g de myrtilles
- 1 citron vert
- 5 cl de rhum
- Copeaux de noix de coco séchée

1. Coupez les pitayas en 2 dans la longueur. Évidez-les en tentant de ne pas entailler la peau. Réservez les coques. Coupez la chair en cubes.
2. Lavez les autres fruits frais. Égouttez les litchis en conservant le sirop. Ajoutez-lui le jus de citron vert et le rhum.
3. Coupez les litchis en 2 ou en 4. Mélangez ensemble tous les fruits avec le sirop relevé. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
4. Répartissez-les dans les coques de pitaya, décorez de noix de coco râpée et dégustez bien frais. Proposez éventuellement une boule de sorbet coco en accompagnement.



Pas de rhum ?
Remplacez-le par 12 cl de jus d'orange dans lequel aura macéré une gousse de vanille.

Tradition à la française

COMME NOS GRANDS-MÈRES

Avec la rentrée, place au retour des bons petits plats maison qui embaument la cuisine. On se remet aux fourneaux et l'on ressort des placards nos indispensables ustensiles. Entre cocotte-minute, ramequins et couteaux, on dépoussière les intemporels pour les sublimer à table. On n'oublie pas les moules à tartes et gâteaux pour un maximum de gourmandise ! **Assortiments de moules à pâtisserie, moule à tarte, 6,95 € et petits moules, 5,95 € le lot de deux, Ikea.**



DÉCO CHIC AVEC DES BOUTEILLES

Des restes de la foire au vin? Pas de panique, on vous dévoile des idées décoration utiles pour customiser les bouchons, les bouteilles et même les caisses à vin! À retrouver p. 84.



ET AUSSI

✔ Des recettes succulentes de barres aux céréales pour enchanter petits et grands et leur donner tonus et vitalité pour la journée.

INDISPENSABLE
On attend l'automne et l'hiver avec impatience pour cuisiner dans la fameuse cocotte en fonte qui devrait être dans tous les placards. De sa belle robe rouge, elle fait un malheur dans la cuisine et sur la table. Son prix se justifie par sa durée de vie : quasi éternelle ! **Cocotte en fonte émaillée cerise, 219 € (24 cm) et 269 € (31 cm), Staub chez Ambiance et Styles.**



Les intemporels de la cuisine made in France

Cocottes, plat en émail… Certains objets du quotidien font partie intégrante de notre patrimoine culinaire. Indémodables ou remis au goût du jour: on les adopte dans les deux cas! *Par Margot Dobrska et Fanny Rigal*



ÇA NE MANGE PAS DE PAIN
Emblème français par excellence, la baguette joue les reines à table. Une belle lame dentelée et un manche en bois design, ce couteau devient un ustensile obligatoire pour la faire croustiller. **Couteau à pain Opinel, 25 €, en vente chez Culinarion.**

REVISITÉ
Tout amateur de fromage a du camembert à sa table. Et pour éviter les mauvaises odeurs, on se laisse séduire par une cloche vintage. En bonus, elle s'utilise même au four pour faire fondre le fromage à tartiner sur de belles tranches de pain ! **Cloche à camembert en porcelaine, 13,90 €, Les Artistes Paris.**



HOMMAGE VINTAGE
Les célèbres marques françaises sont aussi un bout de notre patrimoine. On craque pour cette bouteille faussement vintage à l'effigie de la célèbre vache rouge pour faire plaisir aux enfants comme aux plus grands. **Bouteille en verre, coll. « La vache qui rit », 2,60 €, GE Concept, en GMS.**



BRUT

L'émail est de retour ! On aime son style épuré et ses couleurs pastel qui collent à l'air du temps (et à la fameuse déco nordique). Un vent de nostalgie souffle sur la table du petit déjeuner avec cette tasse qui accueille aussi bien le café que le chocolat ou le thé. **Tasse à café, 3,99 €, Alinéa.**



VALEUR SÛRE

En dessert ou à quatre heures, les tartes sont intemporelles et leur moule dentelé aussi. Il ne reste plus qu'à découper des pommes (et autres fruits) et confectionner la pâte pour l'enfourner. **Moule à tarte en acier, 3,24 € (Ø 30 cm) GE Concept, en GMS.**



RETOUR EN ENFANCE

Pour le petit déjeuner, on s'inspire des modèles d'antan pour boire son bol de lait et raviver ses souvenirs d'enfance. Et pour être tendance, on commence une collection de toutes les couleurs, la mode étant au dépareillé. **Bol à côtes en grès Cafeino, plusieurs coloris, 1,99 €, Alinéa.**







OBJETS DÉTOURNÉS

Customisés avec les grands classiques, cet ensemble de torchons est un joli clin d'œil à nos plus beaux accessoires de cuisine. Une bonne idée cadeau pour équiper sa cuisine jusqu'au bout… des ongles ! **Torchons à motifs, 62,50 € (lot de 5), Côté Table.fr**



POLYVALENT

Les ramequins à l'ancienne sont indispensables dans la cuisine. Moule à gâteaux, riz au lait, salade de fruits ou soufflé, on s'en sert pour toutes les recettes. On les adopte et en plus ça fait une jolie décoration sur les étagères. **Ramequin en grès, 4,50 € GE Concept, en GMS.**

Détournement de bouteilles

Chez les amateurs de vin, il reste toujours des bouteilles vides dans le garage et des bouchons au fond d'un tiroir. On apprend à les customiser pour en faire une décoration utile et tendance ! *Par Fanny Rigal*



Tableau pratique

À accrocher dans l'entrée ou sur un bureau, réalisez un pense-bête avec d'anciens bouchons. Utilisez un vieux plateau à rebord de n'importe quelle forme : rond, rectangle, en cœur, et peignez-le avec une couleur unie. Coupez ensuite chaque bouchon en deux avec un cutter. Avec un pistolet à colle, collez chaque bouchon sur le plateau en partant de l'intérieur vers l'extérieur pour former des cercles. Laissez sécher et vérifiez qu'aucun bouchon ne bouge. Il ne reste plus qu'à accrocher des Post-it et des photos avec des punaises.



Version jeu de société

Osez innover et inventez un nouveau jeu de stratégie. Utilisez un cuit-vapeur en bambou pour réaliser la base. Coupez en trois vos bouchons avec un cutter et passez un coup de vernis à bois foncé sur la moitié des bouchons. Dans du carton, découpez un cercle du même diamètre que le cuit-vapeur. Peignez-le en gris et tracez plusieurs carrés avec de la peinture blanche. À l'aide d'un bouchon, tamponnez les angles et le milieu de chaque côté des carrés pour créer des ronds blancs. Laissez sécher, et à vous les parties endiablées !

Perchoir dans le jardin

Dénichez des caisses à vin pour décorer votre extérieur. Découpez à la scie sauteuse chaque planche de bois pour former les morceaux du nichoir. Prenez bien les dimensions afin que tous les morceaux s'ajustent parfaitement. Clouez les planches ensemble en commençant par le fond et en terminant par le toit. Pour maintenir le tout, collez une cheville en bois avec un pistolet à colle. Il ne reste plus qu'à l'accrocher dans le jardin, sur un mur ou dans un arbre, et y placer des graines.





Vases bicolores

Utilisez vos bouteilles au lieu de les jeter ! Enlevez toutes les étiquettes en les faisant tremper dans de l'eau chaude. Pour les décorer, choisissez des peintures de différentes couleurs avec cependant une dominante identique pour toutes les bouteilles. Délimitez, sur chacune d'elles, les zones à peindre avec du scotch. Passez plusieurs couches pour obtenir une teinte homogène. Afin que la peinture ne s'abîme pas, utilisez un vernis résistant à l'eau, cela donnera également à vos futurs vases un côté brillant.

En-cas de champions

On reprend les bonnes habitudes et on se met au sport. Pour tenir toute la journée, on fait le plein de vitamines avec de délicieuses barres aux céréales. Protéines et gourmandise à la clé: en avant les sportifs! *Par Fanny Rigal*

Les fruits secs, stars du podium

On mise sur des mélanges bio et sans ajout de sel ou de sucre. Le choix est vaste : noisettes, noix, pistaches, amandes, flocons d'avoine, sésame, abricots, cranberries... On ajoute une pointe d'originalité avec les graines de lin, de chia ou encore du quinoa soufflé. On mixe le tout grossièrement et on mélange avec un liant sucré : sirop d'érable, d'agave ou du miel. On étale sur une plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et on met au four pour que cela durcisse et devienne bien doré.
Il suffit ensuite de laisser refroidir à température ambiante et de les découper.



Hymne au chocolat

Toujours sur la même base, on varie les plaisirs en mixant des flocons d'avoine avec des amandes effilées et des copeaux de noix de coco. On préfère, cette fois-ci, un miel neutre pour lier le mélange et qui va colorer la préparation sans donner trop de goût. Une fois les barres cuites et découpées, on chauffe du chocolat noir au bain-marie afin qu'il soit bien lisse. On trempe chaque barre dans le chocolat pour les napper généreusement. On recommence plusieurs fois pour obtenir une bonne épaisseur. Pour terminer, juste avant que le chocolat ne refroidisse, on saupoudre de pépites de chocolat.

Tous derrière le riz soufflé

On prépare une bonne quantité de riz soufflé qu'on mélange à de la purée de cacahuètes. Moins riche et sucrée que le beurre, elle apporte des nutriments qui sont une excellente source de protéines. Même principe que pour les autres recettes, on peut ajouter, au besoin, des fruits, des graines... On découpe de gros carrés à la sortie du four pour les emporter plus facilement. Pour garder le croquant du riz soufflé, on conserve le tout dans des boîtes en fer hermétiques.



Mon cahier pratique

MA BATTERIE DE CUISINE
Pour mijoter, rôtir ou griller… chaque casserole a son usage. Pourtant, dans nos placards, on ne compte guère qu'une poêle qui fait tout et deux casseroles. La vérité ? Entre les matériaux et les formes, on ne sait jamais quoi choisir. Pour un shopping parfait, on vous dit tout sur l'art de choisir sa batterie, des poignées amovibles au faitout indispensable !



GORGÉES DE SOLEIL
À l'heure de l'apéro, on savoure entre amis ce vin léger et frais. Avec des notes d'agrumes et une robe rose pâle, il accompagne du poisson et même des fruits au dessert. À consommer très frais ! Cuvée Alouette, Rosé 2015, Aureto, disponible en ligne.

ET AUSSI…
- ✔ Notre shopping de la quinzaine avec des nouveautés au rayon frais. À retrouver p. 92.
- ✔ Les rendez-vous des gourmands pour des escapades culinaires. À retrouver p. 94.

Spécial poêles & casseroles

Notre guide d'achat pour faire le meilleur choix

Moins besoin de matière grasse, aliments qui n'accrochent pas, lavage plus facile, durée de vie... Les arguments pour renouveler sa batterie de cuisine ne manquent pas. Retour sur tout ce que l'on trouve sur le marché, avec nos conseils pour acheter malin. *Par Aurélie Michel*

Devant le rayon des poêles et des casseroles, c'est souvent le grand dilemme. Il faut dire que le choix est vaste : les matériaux sont nombreux et les prix varient du simple au double. Aluminium, Inox, céramique, pierre… on finit par s'y perdre. Les différents métaux utilisés pour la fabrication de nos poêles et casseroles ne se valent pas, tant sur le plan du prix que du goût ou de la santé. On ne parle même pas de l'épaisseur ou encore du mode de chaleur privilégié. Or, dans l'idéal, en bon cuisinier, il faudrait avoir au moins trois poêles et trois casseroles, de tailles différentes. Les petites casseroles (14 cm) servent à réaliser des sauces ou réchauffer de petites quantités de nourriture. Les casseroles moyennes (20 cm) sont utiles pour cuire, par exemple, des pâtes pour 2 à 4 personnes. Une poêle de 25-30 cm est, quant à elle, idéale pour cuisiner toute sorte d'aliments en plus grosse quantité. La forme est importante, elle aussi : une poêle ovale pour les poissons, un wok pour saisir, à feu vif, les légumes et autres poêlées…

QUEL MATÉRIAU POUR QUEL USAGE?

Face à l'abondance de matières disponibles, difficile de savoir comment les départager. Et puis, bien souvent, contraint par le temps (et/ou par le porte-monnaie), l'achat s'effectue sans trop connaître les différents atouts et inconvénients de ce que l'on choisit. On suit le guide !

L'ALUMINIUM PUR: POUR LES CUISSONS COURTES

Léger et peu onéreux, l'aluminium pur n'est cependant pas idéal pour la santé car il pénétrerait dans les aliments. Il entre toutefois dans la fabrication des poêles et casseroles en Inox, sous forme de couches, car il conduit bien la chaleur.

• **Composition :** l'aluminium est un métal.
• **Les + :** pas cher ; léger ; bonne conductibilité ; bonne réactivité sous l'effet de la chaleur.
• **Les – :** l'aluminium, qui a tendance à migrer dans les aliments, est mauvais pour la santé.
• **Conseil :** si vous utilisez des contenants en aluminium, évitez les cuissons longues et ne les utilisez pas pour conserver des aliments.





L'INOX, IL FAIT TOUT

C'est le fameux acier inoxydable, aussi appelé acier inox. Inoffensif, polyvalent et peu coûteux, c'est un indispensable de nos cuisines.

• **Composition :** l'Inox est un alliage de trois métaux, le fer, le chrome et le nickel. Comme il ne conduit pas bien la chaleur, les poêles et casseroles faites dans cet alliage contiennent aussi de l'aluminium, emprisonné entre des couches d'Inox. Pas de panique, il ne sera donc pas en contact avec les aliments.

• **Les + :** solide ; pratique ; inoffensif si de qualité ; longue durée de vie (si dépourvu de revêtement antiadhérent) ; polyvalent (peut aussi bien saisir que faire mijoter) ; facile à nettoyer et à entretenir (supporte le liquide vaisselle, passe au lave-vaisselle, ne rouille pas…)

• **Les - :** ne pas être allergique au nickel ; plus cher (mais dure toute une vie !)

• **Conseil :** choisissez un Inox de qualité, qui porte la mention « Inox 10/18 » (18 % de chrome et 10 % d'acier). Ainsi, l'Inox ne rouillera pas et les matériaux seront stabilisés pour qu'aucune particule toxique ne migre dans les aliments. Choisissez-les avec un fond épais (couches d'Inox et d'aluminium en général) pour une diffusion optimale de la chaleur.

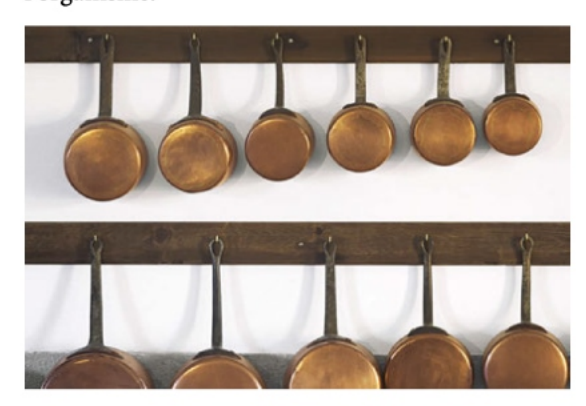
SAISIR SA VIANDE COMME AU RESTAURANT

Une bonne viande grillée, saisie à l'extérieur et fondante à l'intérieur, le rêve. Pourtant, à la maison, c'est jamais ça… Car l'antiadhérent dont la poêle est recouverte fait en sorte, justement, que l'aliment n'adhère pas, il ne peut donc pas être «saisi». Mieux vaut donc utiliser des poêles en Inox sans revêtement, en acier ou encore en fonte, graissées, qui vont retenir l'humidité de la viande: une croûte se forme à l'extérieur, tout en la laissant tendre à cœur.

LE CUIVRE, LE SECRET DES GRANDS CHEFS

Le cuivre est le champion de la conductibilité thermique. Il est également réputé pour la réalisation des confitures.

• **Composition :** le cuivre est un métal ; les casseroles en cuivre d'aujourd'hui sont désormais recouvertes d'étain pur ou d'Inox, pour éviter l'apparition du fameux vert-de-gris, toxique pour l'organisme.



• **Les + :** joli ; très réactif ; excellente conductibilité thermique (elle se répand rapidement et de façon homogène) ; durée de vie longue. Les chefs aiment sa grande précision.

• **Les - :** le prix ; l'entretien.

• **Conseil :** ses propriétés thermiques le rendent idéal pour les préparations « délicates » à base de lait chaud, de chocolat fondu, de caramel. Incontournable aussi pour réaliser de bonnes confitures (dans une large bassine pour favoriser l'évaporation).

L'ACIER ET LA FONTE, LE CHOIX DES ANCIENS

C'est bien connu, c'est dans les vieilles marmites que l'on fait les meilleures soupes. L'acier et la fonte sont la promesse de bons petits plats mijotés et de viandes bien saisies. À ne pas confondre avec ce que l'on appelle la « fonte d'aluminium », qui n'a rien à voir avec la fonte (c'est simplement de l'aluminium moulé).

• **Composition :** alliage d'un métal, le fer, et d'un non-métal, le carbone (il y a davantage de carbone dans la fonte). Il existe aussi de l'acier émaillé, à éviter car il s'use plus vite (là, autant utiliser de l'Inox).

• **Les + :** petit prix ; bonne accumulation de la chaleur ; solide, ne se raye pas ; résiste aux hautes températures ; cuissons savoureuses ; pas



de composants toxiques (bonne alternative aux revêtements antiadhérents).
• **Les - :** le prix ; le nettoyage (ne tolère que l'eau, noircit les torchons, il faut passer une couche d'huile après chaque utilisation…), le poids (lourd) ; ne pas y faire cuire d'aliments acides (préférez l'Inox).
• **Conseil :** l'acier est très bien pour cuire de la viande : l'humidité ne ressort pas comme sur un antiadhérent. Bien graisser pour ne pas que les aliments accrochent (c'est le fameux « culottage »). La fonte se prête bien à la préparation de plats mijotés, dans une cocotte.

LA TERRE CUITE, LE PLUS ANCIEN

Ancestrale, la terre cuite permet une cuisson douce et naturelle. Idéale pour des plats comme le tajine.
• **Composition :** argile ; parfois émaillé pour la solidité (mais peut être nocif).
• **Les + :** aucune substance toxique (sauf si présence d'émail, à choisir sans plomb dans ce cas) ; cuisson douce ; passe au four ; ne dessèche pas les aliments.
• **Les - :** fragile (chocs thermiques).
• **Conseils :** méfiez-vous de ce qui se vend à l'étranger, il est difficile de connaître les composants exacts. Évitez tout choc thermique : commencez la cuisson au four à froid, ne posez pas un plat chaud en terre cuite directement sur une surface froide ou sous l'eau froide… Nettoyez avec précaution, sans trop de liquide vaisselle, et faites bien sécher.

REVÊTEMENT OU PAS REVÊTEMENT?

En réalité, tout dépend de ce que l'on cuisine. De l'Inox sans revêtement suffira amplement pour des préparations liquides. Il y a également peu d'intérêt à acheter une casserole revêtue : on y saisit rarement des aliments. En revanche, une poêle revêtue se révèle bien pratique pour cuisiner des aliments fragiles qui accrochent, comme les œufs, les crêpes ou le poisson. L'avantage, c'est qu'il n'y aura besoin que de très peu de matière grasse.

UNE DURÉE DE VIE TRÈS COURTE...

Il faudra en revanche en prendre soin pour qu'il dure dans le temps. On pointe ici du doigt l'un des grands inconvénients d'un revêtement : sa durée de vie. Environ trois ans contre toute une vie pour des matériaux qui en sont dépourvus ! Côté santé, difficile de démêler le vrai du faux, les fabricants n'étant pas tenus de dévoiler la composition de leurs revêtements. Il est courant de voir aujourd'hui la mention « sans PFOA » (sans acide perfluoroctanoïque) sur les étiquettes, sans pour autant que soit indiqué ce qui le remplace. Si vous préférez écarter les revêtements de vos cuisines, il existe toujours des alternatives : il suffit de privilégier les matériaux « bruts » qui en sont dépourvus comme l'Inox, la fonte ou l'acier. Un autre compromis consiste à utiliser ses poêles revêtues avec parcimonie, et non pas de manière systématique.



SI J'OPTE POUR...

... du Téflon

De son vrai nom polytétrafluoroéthylène (PTFE), Téflon étant une marque déposée, il n'a plus autant la cote qu'autrefois. On le soupçonne d'être toxique pour l'organisme, du fait de la présence de PFOA, un perturbateur endocrinien potentiellement cancérogène. Celui-ci pourrait migrer dans nos aliments, surtout à fortes températures. Cependant, les fabricants de Téflon, comme Tefal, se sont engagés à ne plus en utiliser.

... de la céramique

Dépourvu de PFOA (c'est le seul qui l'est à coup sûr !) ce revêtement serait à base de silice et des liants alcooliques. Mais là encore, aucune certitude sur la composition de cet alliage. L'inconvénient ? Elle est fragile et accroche parfois plus que le Téflon. L'avantage ? Elle conduit bien la chaleur. Ce type de poêles et de casseroles est d'ailleurs dit écologique, car sa fabrication produirait moins de rejet de CO_2. Méfiez-vous tout de même des arguments « verts », qui sont bien souvent purement commerciaux. Une poêle revêtue peut difficilement être considérée comme écologique, sa durée de vie étant très limitée.

... de la pierre

Il ne s'agit bien sûr pas de poêles taillées dans la pierre mais bel et bien d'un revêtement (sur une base en aluminium, en général) de pierres incrustées. Elle est en général plus efficace que la céramique, mais aussi plus chère. La choisir de préférence sans PFOA.

GRANDS ET PETITS BORDS: DES UTILISATIONS DIFFÉRENTES

Pour faire des crêpes, par exemple, il faut éviter les poêles aux grands bords. Une poêle crêpière en aura de très petits, afin de simplifier la confection, parfois délicate, des galettes. Au contraire, un wok en aura des grands pour bien faire sauter les aliments sans qu'ils ne s'échappent.

LOURDEUR ET ÉPAISSEUR, TÉMOINS DE LA QUALITÉ

Plus il y a d'épaisseur entre le feu et les aliments, mieux c'est, car la chaleur est ainsi mieux diffusée. Les aliments accrocheront moins et ne risqueront pas de brûler. Plus il y a de couches sur une poêle ou une casserole, plus elles seront de qualité. De même, on privilégiera des casseroles à fond épais pour réaliser des préparations comme le caramel, la béchamel…

INDUCTION: ATTENTION À LA COMPATIBILITÉ

Si vous êtes équipé de plaques à induction, vérifiez bien sur l'étiquette que votre future batterie de cuisine est compatible. Vous pouvez, sinon, investir dans une plaque métallique spéciale appelée « disque relais », qui permet la diffusion des champs magnétiques. Une astuce pour savoir si une poêle est compatible avec l'induction : placez un aimant dessous. Il adhère ? C'est compatible.



MANCHE AMOVIBLE, COUVERCLE, POIGNÉES... DES OPTIONS BIEN UTILES

Vous manquez de place dans vos placards ? Un manche amovible peut être une bonne solution. Il permet de stocker toute une batterie plus facilement. Idéalement, il faut qu'il puisse être compatible à la fois avec les poêles et les casseroles : voilà pourquoi il est bon d'investir dans une batterie complète. Si vous vous équipez d'un manche amovible universel après coup, veillez bien à ce qu'il soit compatible avec vos poêles et casseroles revêtues d'un antiadhérent, qu'il pourrait endommager. Sachez aussi que les manches en plastique durent moins longtemps et supportent par conséquent moins bien le lave-vaisselle. Quant aux couvercles, ils vous seront toujours utiles pour cuire des aliments plus rapidement ou à la vapeur. Ceux en métal sont plus solides que ceux en verre (et donc plus onéreux).

5 CONSEILS À SUIVRE

1 Avant la première utilisation, nettoyez vos poêles et casseroles et enduisez-les d'une fine couche d'huile à l'aide de papier absorbant.

2 Évitez les chocs thermiques (ne passez pas une poêle très chaude directement sous l'eau froide).

3 Soignez vos poêles et casseroles pourvues d'un revêtement antiadhérent: utilisez des éponges dont le côté abrasif est compatible (et seulement si les aliments ont vraiment beaucoup accroché). Évitez de vous servir de spatules en acier et de les mettre au lave-vaisselle, ne les posez pas non plus sur feu trop fort et ne les laissez pas tremper.

4 Pour récupérer un fond de casserole en Inox brûlé, utilisez un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre blanc, à faire chauffer quelques minutes.

5 Débarrassez-vous de vos poêles et casseroles avec un revêtement en Téflon abîmé: il peut devenir toxique.

Notre shopping coup de cœur en GMS !

Des saveurs exotiques aux plus traditionnelles, on s'inspire des nouveautés en supermarché pour concocter de délicieux repas. *Par Fanny Rigal*

Au rayon boisson



Un verre d'exotisme

La célèbre marque réunionnaise Rhum Charrette étoffe son offre et lance « Le Vanillé » : une recette de rhum à déguster qui traduit tout le savoir-faire des rhumiers de l'île de la Réunion. Élaboré à partir de rhum vieux de la Réunion, « Le Vanillé » dévoile une recette unique, des notes rondes et délicates qui se mêlent aux arômes gourmands de la véritable gousse de vanille Bourbon placée à l'intérieur de la bouteille. Embarquement immédiat ! **Le Vanillé, 21,90 €, Rhum Charrette.**





Original coffee

Carte Noire dévoile deux nouvelles références pour compléter sa gamme de capsules compatibles avec les machines Nespresso. Deux cafés qui proviennent des hauts plateaux kényans et des volcans andins pour des arômes savoureux et corsés. Avec le café torréfié et moulu à l'usine historique de Lavérune près de Montpellier, ces capsules sont made in France. **Collection Origines, à partir de 4,79 € le paquet, Carte noire.**

Épicerie sucrée

Extra acide

Un nouveau produit Lutti de la gamme Bomb pour les plus gourmands ! Composé de quatre parfums fruits rouges (cerise, framboise, cassis et un mélange explosif de fruits), ces petites billes fourrées de poudre acide pétillent dans la bouche. On suce le bonbon et on croque. Attention, l'effet addictif est assuré ! **Red Bomb, 1,90 €, Lutti.**







Plaisir minute

On découvre deux nouvelles recettes de mug cake avec Ancel. La gourmandise n'attend plus : en 1 minute et 10 secondes au micro-ondes, c'est prêt ! Avec un moelleux aux amandes, on aime le délicieux goût de frangipane et avec le fondant au chocolat, on savoure aussi l'intensité du chocolat noir. **Mug Cake Ancel, 1,49 €, Dr. Oetker.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Sachez apprécier et consommer avec modération.

Au rayon frais





Rillettes de la mer

On succombe pour les nouvelles recettes aux poissons de Hénaff. Des rillettes de saumon à l'aneth, du thon au basilic et du maquereau associé à la tomate, elles sont parfaites pour des toasts à l'apéro. Fraîcheur et parfum sont au rendez-vous pour des tartines gourmandes. **Ma Tartine Hénaff, à partir de 2,30 €, Hénaff.**

L'incontournable fromage frais

St Moret conserve tout de sa recette originale et met un peu moins son grain de sel dans vos assiettes. Avec 25 % de sel en moins, le fromage ravit toujours les gourmands avec son onctuosité et son goût unique. Petit plus en tartines ou en cuisine, on peut désormais le déguster à chaque repas sans se priver dans des recettes aussi bien sucrées que salées ! **St Moret réduit en sel -25 %, 1,99 €.**



Dolce Vita

Panzani innove et lance La Bella Pizza Italiana, une pizza qui rivalise avec celles des pizzerias. Cuisson au feu de bois, pâte étalée à la main et garniture avec des ingrédients de qualité… On succombe au plaisir italien le temps d'un repas. Six recettes à découvrir dont les classiques 4 fromaggi et regina. Buon appetito ! **La Bella Pizza Italiana, 2,99 € (250 g), Panzani.**



Riz crémeux

Des risottos pour le dessert ? Mamie Nova sort pour la rentrée une nouvelle idée gourmande. On surprend ses papilles avec de nouvelles sensations lactées et savoureuses. Création originale, on déguste les trois recettes : vanille, vanille et caramel au beurre salé, et lait de coco et mangue. De quoi terminer son repas sur une belle note sucrée. **Risotto cremissimo, 1,79 € (lot de 2), Mamie Nova.**



Épicerie salée







Recettes express

Pas de temps à perdre ? Jardin Bio propose des sachets express prêts en deux minutes. À déguster à la maison ou à emporter, les recettes de ratatouille à la provençale, d'aubergines façon moussaka ou encore de raviolis aux légumes sont à base de légumes bio. **Jardin Bio sachet repas, à partir de 2,45 €, Léa Nature.**

Le rendez-vous des gourmands

Le mois de septembre est synonyme de promenades et de découvertes gastronomiques. Du Jura à l'Aquitaine en passant par la Provence, on s'enrichit des produits du terroir. En bonus, on s'initie à l'œnologie ! *Par Fanny Rigal*



PROMENADE TOURISTIQUE

Durant trois jours, les amateurs de cuisine et les simples curieux vont déambuler dans les rues de Dole, pour découvrir les produits et savoir-faire régionaux. Autour du circuit du Chat perché, véritable hommage aux contes éponymes de Marcel Aymé, munis d'un pass et d'un verre sérigraphié, vous pourrez goûter aux nombreuses spécialités de la région. Marchés, spectacles, rencontres avec les meilleurs ouvriers de France et dîner concocté par les chefs étoilés jurassiens vont venir compléter ce week-end 100 % gourmand !

Le Week-end gourmand du Chat Perché, du 23 au 25 septembre à Dole (Jura), informations sur www.weekend-gourmand-dole.fr



DESTINATION PROVENCE

Avec une vingtaine d'événements, Bouches-du-Rhône Tourisme célèbre pour la deuxième année consécutive la Fête de la gastronomie. Cette année, 14 villes se mobilisent et invitent chefs, producteurs et artisans pour permettre au plus grand nombre de goûter, sentir, découvrir et tester les richesses du patrimoine gastronomique provençal. Nouveauté, une soupe de poissons géante va être réalisée par un collectif de chefs du Vieux Port à Marseille. Dans toute la Provence, tout le monde participe : pique-niques, dégustations, cooking-shows… D'Arles à Aubagne, de Martigues à Marseille, la gastronomie sera en fête !

Fête de la gastronomie de Provence, du 23 au 25 septembre, programme sur www.myprovence.fr/fete-de-la-gastronomie



EXPERTS EN VIN

Du 26 septembre au 23 octobre, novices et amateurs de vin parisiens vont s'offrir des soirées à domicile inédites. On découvre le vin de manière ludique en mode home-sweet-home, entre amis, et on devient un véritable expert de l'AOC Crozes-Hermitage. On choisit parmi les portraits de sommeliers ambassadeurs et on réserve pour profiter, pendant 1 h 30, d'un atelier entre amis et à la maison. Le sommelier offre un atelier clé en main : trois belles cuvées Crozes-Hermitage, verres, crachoirs et tout le matériel nécessaire pour organiser une belle dégustation.

Un sommelier dans mon canap', du 26 septembre au 23 octobre, réservations pour Paris sur www.unsommelierdansmoncanap.com



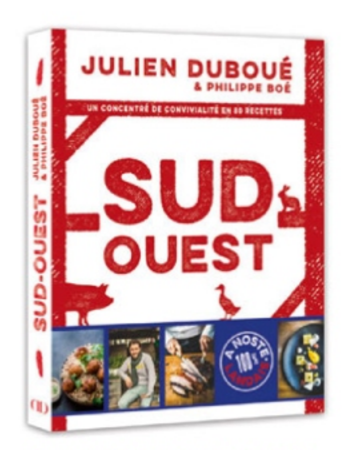
PRODUITS DU TERROIR

À Bordeaux, vous allez participer à trois jours de fête gourmande. Escargots, jambon, fromages, huîtres, sans oublier toute une palette de vins, les produits du terroir sont tous présents et vont vous subjuguer. Avec plus de 150 producteurs et une ferme reconstituée, petits et grands vont se plaire à redécouvrir le plaisir de la campagne en pleine ville. Traite des vaches, dégustation de produits locaux et ateliers écologiques, la belle ville d'Aquitaine vous attend pour vous dévoiler toute la richesse de son patrimoine.

Le bon goût d'Aquitaine, du 30 septembre au 2 octobre, Bordeaux La Bastide.

Des livres à dévorer

Cette quinzaine, on vous invite à la découverte et à la dégustation. Foie gras, cocktails ou desserts gourmands…, les auteurs culinaires ne manquent pas d'idées et c'est tant mieux. *Par Fanny Rigal*



CUISINE DU TERROIR

Gourmands, bons vivants et amateurs des ferias du Sud : ce livre est pour vous ! À travers 80 recettes alléchantes, le jeune chef landais Julien Duboué partage ses créations, réparties en six chapitres : Danse des canards pour revisiter l'emblème du Sud-Ouest, Bords de mer, Tout est bon dans le cochon, Du côté des herbivores, Le coin des carnivores et Gourmandise. On plonge avec plaisir dans une cuisine qui mêle tradition et innovation ! **« Sud-Ouest », de Julien Duboué, photographies de Guillaume Czerw, éd. Alain Ducasse, 29 €.**



SIMPLICITÉ ET GOURMANDISE

Jean-François Mallet (l'auteur du best-seller « Simplissime, le livre de cuisine le + facile du monde ») vient cette fois à la rescousse des amateurs de pâtisserie. Même concept, le livre dévoile des recettes de desserts inratables à réaliser en un tour de main avec 6 ingrédients maximum. Il y en a pour tous les goûts : du chocolat, des fruits, des crèmes, des mousses, des tartes, quelques mignardises et des gros gâteaux. Des recettes qui ravissent petits et grands. **« Simplissime, le livre des desserts le + facile du monde », de Jean-François Mallet, éd. Hachette Cuisine, 14,95 €.**





LE VIN FAIT LE SHOW

Spritz ou sangria, les cocktails à base de vin sont de plus en plus tendance. Jérémy Auger, chef barman au bar Le Coq à Paris, a conçu 50 recettes à base de vin (rouge, blanc, doux, effervescent) pour créer des cocktails savoureux. Outre des classiques revisités, Jérémy Auger a imaginé, autour du vin, des recettes inédites pour de délicieuses boissons apéritives. Pour chacunes d'elles, le bartender a élaboré une bande-son sur mesure qui fera de votre dégustation un moment d'exception. **« Wine Remix, 50 recettes rock'n'roll de cocktails au vin », Jérémy Auger, éd. Hachette Pratique, 12,90 €.**

VEGGIE ATTITUDE

Après les veggie burgers, on suit les tendances avec la folie des bowls. Un seul et même plat dans un joli bol pour manger sur le pouce ou devant la télé. On découvre de nombreuses recettes comme les œufs mollets et tartare d'algues pour le petit déjeuner ou des boulettes de chou-fleur au millet pour un repas complet. Clea nous embarque dans un mariage de texture et de saveurs avec des présentations graphiques appétissantes. **« Veggie Bowls », de Clea, éd. La Plage, 9,95 €.**

L'index des recettes

Tagliatelles au poulet et brocolis

p.44

Entrées

Plats



Gratin de gnocchis à la tomate

p.47



Desserts

Sauces

Sans gluten Végétarien Sans lactose Vegan





gourmand

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto
Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Jean Debergue,
Élisabeth Patry, Marion Pires
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle
DIRECTION
Direction générale : Bertrand Clavières
Coordinatrices éditoriales : Nathalie Grivot et Karine Zagaroli
Conseiller : Cyril Lignac
FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Arti Group, Bergame (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse
Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger
Diffusion : Dorothée Rourre
Chef de produit abonnements : Betty Droin
PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice du business development : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot
Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr
Chargée de clientèle – Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
mdoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC
SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA
Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice des rédactions : Sylvie Metzelard
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola
CPPAP : 0317 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €

Directeur de la publication : Pascal Chevalier

RENSEIGNEMENTS
03 44 62 52 27
abonnements@pgp-media.fr



Audience mesurée par AUDIPRESSE

Crédits photos

Couverture : Photo de Cyril Lignac par Marie Etchegoyen, Thomas Durio, Amiel- Sucré -Salé. P3 : DR. P4-5 : Nitr/azurita/iullia_n-Fotolia, photos : V. Garnier/stylisme : S. Dupuis-Gaulier. P6-7 : Thomas Durio. P8-9 : Thomas Durio, Thys-Sucré Salé. P10-11 : Gérald Malaisé. P12-13 : Atelier de Joël Robuchon, Africa Studio-Fotolia. P14-15 : DR, Annalleysh-iStockphoto, okalinichenko-Fotolia, DR. P16-17 : Philippe Leroux-Chérie 25, Cultura Creative/Syl d'AB-Sucré Salé, B. Winkelmann-Prismapix. P18-19 : Thomas Durio, Julia Hoersch-Stockfood. P20-21 : Voltan-Fotolia, Cultura Creative-Sucré Salé. P22-23 : Emanuela Cino, Rua Castilho-Stockfood. P24-25 : M. Studio-Fotolia, Sopexa, Olivier Brachat-Stockfood. P26-27 : B. Winkelmann-Prismapix, Emanuela Cino. P28-29 : B. Marielle/V. Gault-Prismapix, Cultura Creative-Sucré Salé. P30-31 : Emanuela Cino, Bonnier-Sucré Salé. P32-33 : Lawton/Carnet-Sucré Salé. P36-37 : okkijan2010-Fotolia. P38-39 : Agnès Lamarre. P40-41 : trexec-iStockphoto, maksim Shebeko-Fotolia, photo : Virginie Garnier et stylisme de Sophie Dupuis-Gaulier. P42-43 : margouillat photos-iStockphoto, Victosha-Fotolia. P44-45 : Nitr/Maksim Shebeko-Fotolia. P46-47 : lilechka75/azurita-Fotolia. P48-49 : P. Barret-Les sauces soja, irinagrigorii-Fotolia. P50-51 : P. Barret-Saint Jean, M. Roulier-Herta. P52-53 : trexec-iStockphoto, iullia_n-Fotolia. P54-55 : Kiwi Zespri Sun Gold, manyakotic-Fotolia. P56-57 : Biscuits et gâteaux de France, azurita-Fotolia. P58-59 : Photos : Virginie Garnier/stylisme : Sophie Dupui-Gaulier. P60-61 : Luis Echeverri Urrea-Fotolia. P62-63 : Elena Schweitzer/Linda_vostrovska-Fotolia, Alex Raths-iStockphoto. P64-65 : borzywoj-Fotolia. P66-68 : Photo : A. Chemin/Stylisme : C. Ferreira. P69 : Pascal Anziani. P70-71 : Pascal Anziani, Czerw/Dautreligne/Velsberg-Sucré Salé. P72-73 : Karina Urmansteva-iStockphoto, Konstantin Trubavin/Westend61-Photononstop. P74-75 : Gräfe & Unzer Verlag/Kamp + Gölling-Stockfood. P76-77 : Studio/Fénot-Sucré Salé. P78-79 : Dautreligne/Amiel-Sucré Salé. P80-81 : Velsberg-Sucré Salé, Ikea, Helga Noack/Flora Press-Oredia, anaumenko-Fotolia. P84-85 : Flora Press/M. Desjardins/Helga Noack-Oredia. P86-87 : anaumenko/nata_vkusidey-Fotolia, Ian Hofstetter/Bauer Syndication-Oredia, ivanastar-iStockphoto. P88-91 : pjaun/Ugurhan Betin/Marcus Lindstrom/Lisovskaya/9770880_224-iStockphoto, chas53-Fotolia. P94 : Regis Cinta-Flores. P98 : F. Hamel-Images de lait.
Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV, www.lesucre.com (CEDUS).
Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen.
Fiches sauces : Ginet-Drin/Radvaner/Czerw/Devaux-Sucré Salé, Koss13/MonicaLopezLopez-iStockphoto, Guedes/Saveurs-Sunray Photo, Michael Wissing-Stockfood.

Carnet d'adresses

- Alinéa : Alinea.fr
- Ambiance et Styles : Ambianceetstyles.com
- Côté Table : Cote-table.com
- Culinarion : Culinarion.com
- Les Artistes Paris : Lesartistes-paris.fr ou 01 76 71 07 07
- Tous au restaurant : Tousaurestaurant.com
- Un toit pour les abeilles : Untoitpourlesabeilles.fr
- Q de bouteilles : Qdebouteilles.fr



Sauce aigre-douce

Sauce - Facile - Abordable



Sauce barbecue

Sauce - Facile - Abordable



Sauce ketchup

Sauce - Facile - Abordable



Sauce tartare

Sauce - Facile - Économique

Sauce barbecue

Pour 6 personnes
Préparation 5 min Cuisson 5 min

- 2 petits oignons
- 8 c. à soupe de ketchup épicé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de cognac
- 2 c. à café de curry en poudre
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel et poivre

1. Pelez les oignons et hachez-les finement. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle dans 2 cuillerées d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Mélangez dans un bol, le ketchup, le concentré de tomate et le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. Délayez le curry dans le cognac. Ajoutez quelques gouttes de Tabasco et versez dans la sauce. Incorporez les oignons revenus et mélangez bien.
4. Réservez au frais couvert de film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Sauce aigre-douce

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 5 min

- 2 gousses d'ail
- 5 cm de racine de gingembre
- 20 cl de bouillon de volaille
- 5 cl de sauce soja
- 5 cl de sauce nuoc-mâm
- 5 cl de jus de citron vert
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de purée ou pâte de piment

1. Émincez en brunoise le gingembre et l'ail. Dans une casserole avec l'huile de sésame, faites-les revenir 1 minute. Puis déglacez avec le bouillon et faites réduire d'un tiers.
2. Délayez, par ailleurs, le sucre avec le jus de citron et la sauce nuoc-mâm.
3. Ajoutez, dans la casserole, la pâte de piment, la sauce soja et le mélange au citron. Portez à ébullition et coupez le feu.
4. Laissez refroidir avant d'entreposer au frais. Dégustez en accompagnement d'une salade orientale, utilisez-la pour y tremper des nems ou encore pour lier du poulet sauté au wok.



Sauce tartare

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 1/2 échalote
- 2 c. à soupe d'herbes (persil, estragon, cerfeuil)
- 1 jaune d'œuf
- 15 cl d'huile
- 2 c. à soupe de câpres
- 2 c. à soupe de cornichons
- 1 c. à café de moutarde
- 1c. à café de vinaigre de vin blanc
- Sel et poivre

1. Mettez dans un bol le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre avec 1 pincée de sel et de poivre. Mélangez énergiquement avec un fouet tout en versant en filet l'huile pour épaissir la sauce. Une fois toute l'huile incorporée, fouettez très rapidement pendant 30 secondes.
2. Hachez finement les câpres, les cornichons, l'échalote et les herbes, et incorporez-les à la sauce. Mélangez à la spatule et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Sauce ketchup

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 10 min

- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 20 cl de coulis de tomate
- 5 cl de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1c. à soupe de whisky
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café de piment doux
- 1/3 c. à café de cumin en poudre

1. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Pelez l'oignon et émincez-le. Dans une casserole avec l'huile, faites-les revenir quelques secondes en mélangeant. Puis déglacez avec le whisky.
2. Ajoutez les épices, la sauce soja et la cassonade et mélangez bien le tout.
3. Versez enfin le coulis de tomate et faites cuire pendant 5 minutes tout en remuant, afin de concentrer les saveurs.
4. Laissez refroidir et entreposez au frais avant de déguster avec des viandes grillées ou des frites fraîches.

gourmand 354



Sauce béarnaise

Sauce – Facile – Économique

gourmand 354



Sauce à l'aneth

Sauce – Facile – Économique

gourmand 354



Pesto de roquette et basilic

Sauce – Facile – Économique

gourmand 354



Aïoli

Sauce – Facile – Économique

Sauce à l'aneth

Pour 6 personnes
Préparation 15 min

- 1 citron vert
- 1 bouquet d'aneth
- 4 petits-suisses 40 % de matière grasse
- 20 cl de crème liquide entière
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre blanc moulu

1. Effeuillez et ciselez l'aneth. Pressez le citron.
2. Fouettez les petits-suisses avec la crème et ajoutez le jus de citron.
3. Incorporez l'aneth, l'huile d'olive et assaisonnez. Réservez au frais jusqu'au moment de déguster avec une viande blanche ou un poisson grillé.

Sauce béarnaise

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 10 min

- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'estragon ciselé
- 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé
- 3 jaunes d'œufs extra frais
- 250 g de beurre mou coupé en cubes
- 1 c. à soupe de vinaigre à l'estragon
- Sel et poivre du moulin

1. Préparez un bain-marie en faisant chauffer une grande casserole remplie au tiers d'eau.
2. Épluchez et hachez finement l'échalote.
3. Mettez l'échalote et le vinaigre dans une autre casserole. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié.
4. Transférez dans un bol et placez dans le bain-marie. Ajoutez les jaunes d'œufs et faites épaissir sans cesser de fouetter.
5. Incorporez ensuite petit à petit le beurre hors du feu. La sauce doit avoir la consistance d'une mayonnaise. Salez, poivrez et ajoutez l'estragon et le cerfeuil ciselés.
6. Dégustez, de préférence tiède, avec viandes ou poissons grillés.



Aïoli

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

- 6 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Écrasez-les dans un mortier jusqu'à obtenir une purée fine.
2. Ajoutez l'huile d'olive très progressivement sans cesser de mélanger vivement. L'aïoli va progressivement épaissir. Faites des pauses de temps en temps en versant l'huile pour fouetter énergiquement.
3. Arrêtez de mélanger lorsque la préparation est ferme et que le fouet ou le pilon peut tenir tout droit sans retomber. Salez et poivrez.
4. Servez avec des fruits de mer.

VARIANTE
On peut ajouter un jaune d'œuf au début et on monte ensuite la sauce comme une mayonnaise.

Pesto de roquette et basilic

Pour 6 personnes
Préparation 20 min

- 50 g de roquette
- 6 gousses d'ail
- 1 beau bouquet de basilic
- 50 g de parmesan râpé
- 70 g de pignons de pin
- 20-30 cl d'huile d'olive
- Sel

1. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mettez-le dans le bol d'un blender avec les pignons, le parmesan, les feuilles de roquette et de basilic.
2. Mixez en ajoutant peu à peu en un fin filet l'huile d'olive. Ajustez la quantité selon la texture souhaitée. Rectifiez l'assaisonnement en sel. Versez dans des pots et entreposez-les au réfrigérateur pendant quelques jours, une semaine maximum.